# اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

		ىحىحة:	مام العبارة غير الص	وعلامة (🗶) أد	صحيحة	ارة ال	ن ضع علامة (🖊) أمام العب
(	)			مك صحيًّا.	ليكون يو	، فقط	١- يجب شُرْب كوبين من الما
(	)		ضراوات والفاكهة.	ول القليل من الخ	ي عند تنا	اليوم	٢- يتحقق التوازن في طعامك
(	)			يًا.	اضة يوم	لة الري	٣- ليس من الضروري ممارس
(	)			ك صحِّيًّا،	جعل يوم	لوی یا	٤- تناوُل كمِّيات كبيرة من الـ
(	)		والحبوب الكاملة.	ضراوات والفاكهة	على الذ	توازنة	٥- تحتوي الوجبة الغذائية الم
ر ) ( ) أباع نمط غذائي صحِّي.			٦- يساعد المخطط اليومي للو				
					:	ا يلي	🕏 اختر الإجابة الصحيحة ممَّ
			•	علىعلى			١- يجب أن تحتوي الوجبة الن
		د الأطعمة المقلية	ح الحبوب الكاملة				أ المشروبات الغازية
							٢- تناؤل
			📮 القليل من الماء				أ اللحوم الخالية من الد
			د الكثير من الحلوى			,	ج القليل من الخضراوات
			الحار.	في الطقس			٣- نحتاج كميات إضافية من
		د الماء	ح القهوة		الطعام	ب	أ الحلوى
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		القليل مز	تناول	٤- ليكون يومك صحِّيًّا، يجب
		د الماء	ح الفاكهة		الحلوى	ب	أ الخضراوات
				:(	قوسين	بين ال	🕏 أكمل العبارات الأتية ممًّا
		(ā.	توازنة - أنواع - قليا				
				ىمَّن مجموعة متنو	تتخ		١- الوجبة الغذائية
		صحِّيًا.	ليكون يومك				٢- يجب تناول كمِّيات قليلة م
		•			وجودة أس	ئية الم	٣- يجب تناول الوجبات الغذا
			لفة من الطعام. و			تضمر	٤- الوجبة الغذائية المتوازنة
			•	أحد الأشياء الص			٥- تناوُل كميات أقل من
	,	;	( <b>८</b> ) क्याट क्षिण्ण	مك صحيًا وضع	ىل طعاد	ي تجه	٤ اختر العناصر الفذائية التم
	(	)	٢- الكثير من الحلق		(	)	<ul> <li>۱- المشروبات الغازية</li> </ul>
	(	بالزيت (	<ul> <li>3- الأطعمة المقلية .</li> </ul>		(	)	٣- الماء
	(	)	٦- الخضراوات		(	)	٥- الحبوب الكاملة



## اختبر نفسك على الموضوع الثاني

		صحيحة:	أمام العبارة غير الا	ببارة الصحيحة وعلامة (🗶)	🚺 ضع علامة (🖊) أمام اله
	)			ي في الفواكه والعسل.	١- يتزافر السكِّر بشكل طبيه
	)			الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.	٢- تعمل البروتينات على بناء
	)				٣- يسبب الكالسيوم ضعفًا لل
	)			هم للجسم.	٤- يُعتبَر الماء عنصرًا غير م
	)			دهون أمر صحِّي للجسم.	٥- تناوُل كميات كبيرة من ال
				بين القوسين:	🗘 أكمل العبارات الأتية ممًّا
		- البروكلي)	درات – تقوية النظر ·	فلفل – الكالسيوم – الكربوهي	(الألياف – الـ
					۱- یساعد فیتامین A علی
					۲- نجد فيتامين C في
					٣- تحتوي السبانخ و
				مهمَّة لعملية الهضم وضبط ه	
		لوكوز.	ِ الهضمي إلى سكر الج	التي يحولها الجهاز	٥- يحتاج الجسم لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
				ىا يلى:	🔭 اختر الإجابة الصحيحة مةً
				•	١- النشويات والسكِّريات من
		د الأملاح المعدنية	ج البروتينات	ب الكربوهيدرات	أ الفيتامينات
			•	منتجات الألبان من	٢- تُعتبَر اللحوم والأسماك وم
		د الأملاح المعدنية	ج الكربوهيدرات	ب الألياف	أ البروتينات
				على امتصاص الفيتامينات.	٣- تساعد
		د الكربوهيدرات	ج الأملاح المعدنية		أ البروتينات
				من	٤- يساعد الماء على التخلُّص
		د السموم	ج البروتينات	ب الكربوهيدرات	أ الفيتامينات
					😉 صوّب ما تحته خط:
(-		)		فاكهة.	١- نجد الدهون الصحِّية في ال
(		)		همًّا للدم.	٢- يُعتبَر الكالسيوم عنصرًا م
(		)		على الدهون.	٢- البطاطس والأرز يحتويان
(		)		تحتوى على الدهون	<sup>3 -</sup> الحبوب الكاملة والبقوليات
(		)		ن وذن أجسامنا.	. ٥- تشكل البروتينات ٦٠٪ مر

### اختبر نفسك على الموضوع الثالث

		بتحه:	اره عیر الصد	نما امام العب	تحتجه وعيرمه ر	اره الد	ر) ضع علامه (🚺) امام العبا
(	)			راوات الخضراء	مليء بأوراق الخض	جاج ال	١- تُصنع الملوخية من مرق الد
(	)	٢- الكُشري لا يُعتبَر من الوجبات الغذائية الصحِّية.					
(	)	٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحّية.					
(	)	r					٤- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ
(	)						٥- يمكن وضع بعض التغيرات
(	)				ة بكثرة.	، الغازي	٦- يحتاج الأطفال لشُرب المياه
						يلي:	🕈 اختر الإجابة الصحيحة ممًّا
				بة من الدهون.	على نسبة عالي		١- تحتوي الوجبات
		د المشوية	ă	ج السريع	مسلوقة	ب ال	أ الصحِّية
				•,	إضافة	ي تتمُّ	٢- لرفع القيمة الغذائية للمحش
		د الكثير من الملح		ج السكر	يھون	ب ال	أ اللحم المفروم
		i		, القليل من	جب أن يحتوي على	طفال ي	٣- النظام الغذائي الخاص بالأه
		د البروتين		ج السكر	فاكهة	ب ال	أ الخضراوات
			•	•••••••••••	ى كمية كبيرة من	وی علم	٤- يعتبر الطعام صحيًّا إذا احن
		د النشويات		ج الدهون	فيتامينات	ب ال	أ السكريات
							🔫 أكمل العبارات الآتية ممًّا بـ
			ي - الأملاح)	أرز - غير صحُّ	ناملة – صحِّيًّا – الا	وب الك	(الحب
			•		ات كبيرة من	لی کمّی	١- تحتوي الوجبات السريعة ع
		• *************************************					٢- يجب أن يحتوي النظام الغذ
			دن.	فيتامينات والمعا	. إذا احتوى على الف	·············	٣- يُعتبَر الطعام
		•		ل الخضراوات و	عناصر الغذائية مثا	لة من ال	٤- تتوافر في المحاشي مجموء
		حياة صحِّي:	ة على نمط	عام للمحافظ	ن توجد في الط	يجبأ	🕏 اختر العناصر الغذائية التي
(		)	الأسماك	-7	(	)	١- الخضراوات
(		من السكَّر (	كمِّيات كبيرة	-£	(	)	٣- الكثير من الدهون

## اختبر نفسك على الموضوع الرابع

	عحيحة:	🗶) امام العبارة غير الد	بارة الصحيحة وعلامة (	ن ضع علامة (🖊) أمام العر
)				١- الترمس من الوجبات السر
)		حلوى والمشروبات الغازية.	رجبات، مِن الصحِّي تناول ال	٢- عند الشعور بالجوع بين الو
)		ريعة مرتفعة.	ن والأملاح في الوجبات الس	٣- غالبًا ما تكون نسبة الدهور
)		يعة أمر صحِّي.	السكُّر والسمن كوجبة سر	٤- تناوُل البليلة مع الكثير من
			ا يلي:	ُ) اختر الإجابة الصحيحة ممَّ
			•	١- الذُّرة المشوية غنية بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	د السكريات	ج الدهون	ب الأملاح	أ الألياف
		وقفك أثناء المناقشة.	ىينم	٢- التفكير في الحُجج والبراه
	د يزعزع	ح يدعم	<b>ب</b> يهز	أ يضعف
		•	سبب الشعور بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	٣- تناوُل الوجبات السريعة ي
	د عدم الارتياح	ج الدعم	ب السرور	أ السعادة
		•	· في الوجبات السريعة	٤– نسبة الفيتامينات والألياف
	د زائدة	ج متوسطة	ب منخفضة	أ مرتفعة
		ه الغازية.	بدلًا من المشروبات	٥- يمكن تناؤل
	د القهوة	ج الآيس كريم	ب الماء	أ العصائر المُصَنَّعة
		ـحُية.		٦- يُعتبَر
	د الحلوى	ح السمك المشوي		أ اللحوم المُصَنَّعة
		*		٧- أيُّ ممًّا يلي من الوجبات ا
	د البطاطس المقلية	ج الحلوى	ب الدجاج المقلي	أ الذَّرة المشوية
			بين القوسين:	) أكمل العبارات الآتية ممًّا
	حلو <i>ی</i> )	ن – الدهون – المقلية – الـ		
	مًا صحِّيًّا.	ليكون طعا		١- يجب تناول البطاطس المش
		ات و		٢- تحتوي الوجبات السريعة ع
		•		٣- يجب تناول عصير الفاكهة
		ليكون طعامك صحَّيًّا	مثل البليلة و	٤- يمكن تناول وجبات خفيفة
		جسامنا.	وهو مهم لأ	٥- يحتوي الترمس على





### امتحانات 2024



### السؤال الأول صع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (¥) أمام العبارة غير الصحيحة:

( )	•(	بات على اتِّباع نمط غذائي صحِّي	<ul> <li>نيساعد المخطط اليومي للوجد</li> </ul>
( )		ام والأسنان.	ن يسبب الكالسيوم ضعفًا للعظ 🖒
( )		قط ليكون يومك صحِّيًّا.	🤖 يجب شُرْب كوبين من الماء فا
( )		تقال.	فَ نجد الدهون الصحِّية في البرن
( )		زنة على الخضراوات والفاكهة.	و يجب أن تحتوي الوجبة المتوا
		ابة الصحيحة مِمًّا يلي:	ا السؤال الثان <i>ي</i> اختر الإج
		0	u u
* • 11 .1 \$11	(		النشويات والسكريات من
الأملاح المعدنية	ح الفيتامينات		أ الكربوهيدرات
m 4:: 44 m 4 8:4	•		رك يجب أن تحتوي الوجبة الغذا
الأطعمة المقلية	ج الحبوب الكاملة		أ المشروبات الغازيَّة
			٣ يساعد الماء على التخلص من
السموم			أ البروتينات
		في الطقس الحار	😥 نحتاج كميات إضافية من
الحلوى	ج الطعام		أ الماء
		امتصاص الفيتامينات.	و تساعدعلی
الكربوهيدرات	ج البروتينات	😛 الدهون	أ الأملاح
	. الهرم الغذائي بكمِّيات كبيرة.	الموجودة في	🥎 يجب تناول الوجبات الغذائية
قمَّة	ج أسفل	ب وسط	أ أعلى
		جات الألبان من	🔖 تُعتبَر اللحوم والأسماك ومنت
البروتينات	ج الأملاح المعدنية د	ب الألياف	أ الكربوهيدرات
		لنكون بصحَّة جيدة.	🔥 تناوُلمهمُّ
	ب القليل من الخضراوات		أ القليل من الماء
	د الكثير من الحلوى	Ç	ج اللحوم الخالية من الدهور
	وجبة.	العناصر الغذائية الأساسية في ال	﴿ تُعتبَرأُ عُعتبَرأحد ا
المشروبات الغازيَّة		*	أ الخضراوات والفاكهة
		بةمن الدهون.	🕠 يحتوي اللبن البقري على نس
منخفضة		<b>ب</b> مرتفعة	أعالية
		•	**



رة غير الصحيحة:	ييحة، وعلامة (X) أمام العبار	مة (🖊) أمام العبارة الصد	السؤال الأول 🔵 ضع علاد
)		ي يجعل يومك صحِّيًّا.	ً نناوُل كمِّيات كبيرة من الحلو
)			ى يتوافر السكَّر بشكل طبيعي
)		**	٣) ليس من الضرور <i>ي</i> ممارسة ا
)			<ul> <li>ا يُعتبَر الماء عنصرًا مهمًّا للجد</li> </ul>
)	ر هم د د د	·	و و
/	.03.15		
		عابة الصحيحة مِمًّا يلي:	السؤال الثاني اختر الإج
		•	١) الكربوهيدرات تشمل كلًّا من
	🕂 الدهون والألياف		أ البروتينات والفيتامينات
	د النشويات والسكَّريات		ج الفيتامينات والأملاح
بروتين.	ت والفاكهة والحبوب الكاملة والب	على الخضراوا	<ul> <li>تحتوي الوجبة الغذائية</li> </ul>
د غير المتوازنا	ج غير الصحِّية	🕂 السريعة	أ المتوازنة
	•	ساعدته على	٣ يحتاج الجسم للفيتامينات لم
د بناء الأنسجة	ج مقاومة الأمراض	🕶 حماية الأسنان	أ ضبط السكَّر
•	كون يومنا صحِّيًّا ماعدا	ىمة التى يجب تناولها لكى يـ	٤ جميع ما يلي يُعتبَر من الأطع
د الخضراوات	ج الحبوب كاملة	The state of the s	ً أ الدهون بكثرة
			يساعد فيتامينو
D (2)	CE		В
	,,	بِبات على اتِّباع نمط غذائي	🤁 يساعد المخطط اليومي للوج
د سیئ	ح صحِّي	7	" أ غير صحِّي
		الحفاظ على صحَّة الأسنان	
د الكالسيوم	ج الملح	ب الحديد	ii ii
1 - 1			🔥 تُعتبَرمهمَّ
د الفيتامينات	*		أ الألياف
	فية للحسم.	أحد الأشياء الصدِّ	ا ٩) تناوُل كميات أقل من
د الخضراوات	ت ، 7 السكَّريات	- ب البروتينات	أ الفيتامينات
			ُ شُرْبيساء
د الشاي	, ,		أ المياه الغازيَّة





عير الصحيحة:	و، وعدمه (*) امام الهنال	ه ( ۴) اهام الغبارة الصحيد	السوال الأول طع علام
)	۵ لئنے رہ	ز في اللين البقري، واللين الجام	🚺 لا يوجد فرق في نسبة الدهوز
)	ي ي		<ul> <li>الوجبة الغذائية المتوازنة تتض</li> </ul>
)			٣٠٠٠ تناوُّل كميات كبيرة من الدهو
)	ناولها على مدار اليوم.		ك المخطط اليومي للوجبات يُنظِّ
)		•	و ف تعمل البروتينات على بناء الأذ
		، المعتمد من معتمدا من	السؤال الثاني اختر الإج
	•	قلیل من تناول	ليكون يومك صحِّيًّا، يجب التن
د الخضراوات	ج الماء	ب الحلوى	أ الفاكهة
	إلى سكَّر الجلوكوز.	ملية الهضم بتحويل	🤈 يقوم الجهاز الهضمي أثناء ع
د الأملاح	ج البروتينات	ب الدهون	أ الكربوهيدرات
			🦈 نجد الدهون الصحِّية في
د المكسرات	ج منتجات الألبان	😛 اللحوم	أ الطعام المقلي
			عجب تناول الوجبات الغذائية
د متوسطة			أ كبيرة
	ملى امتصاص بعض الفيتامينات.	٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا ع	🏟 تُشكِّل٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠
د الفيتامينات	ج المياه	🕂 البروتينات	أ الدهون
	هيه	ب اتّباعها للحفاظ على الصحَّة	🧻 إحدى العادات الصحِّية الواجد
	ب تناول الوجبات السريعة		أ ممارسة الرياضة
	د تناول السكريات بكثرة		ج عدم شُرْب الماء
		•	(A) یساعد علی
د تقوية النظر	ج هشاشة العظام	긎 جفاف الجلد	
		<u>"</u>	🔥 تحتوي السبانخ على الحديد ا
د الأسنان	ج القلب	😛 العظام	'
			مكن تناول الوجبات
د الرئيسية	ج الخفيفة		أ الدسمة
		_	(١٠) البطاطس والأرز يحتويان عل
د الدهون	ج الأملاح	💛 النشويات	أ السكّريات



مة 🖊) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:	السؤال الأول 📗 ضع علاد

(	)		والحبوب الكاملة، والبروتين.		🕥 تحتّوي الوجبة الغذائية المتوا
(	)				🥎 تُشكِّل البروتينات ٦٠ ٪ من و
(	)			لغازيَّة في الطقس الحارِّ.	🦈 يجب شُرْب الكثير من المياه ا
(	)			النظر.	کی یساعد فیتامین C فی تقویة ک
(	)			أحد الأشياء الصحِّية للجسم.	و تناوُل كمِّيات أقل من الدهون
				ابة الصحيحة مقَّاء العب	ا السؤال الثاني اختر الإج
				0	المقوال الموال
			•	ي الهضم هو اللبن	۱ اللبن الذي يأخذ وقتًا أطول في
	Ç	د المغلي	ج المبستر	ب الجاموسي	أ البقري
			•	ول ٨ أكواب من	ليصبح يومك صحِّيًّا يجب تنا،
	ر	د العصي	ج القهوة	ب الماء	أ الشاي
			•	كمية كبيرة من	🕏 تحتوي اللحوم والأسماك على
	ن.	د البروتب	ح السكَّريات	🕂 الدهون	أ المياه
				رجبات في تنظيم الوجبات الغذا	ئ نستخدمللو
		د الهاتف	ح المنبه		أ الساعه الرقمية
				"	ن و تحتوي المكسرات على الدهو
	ِّلة	د المتحوِّ	ج المُصنَّعة		أ الصحِّية
					تقلیل کمیة
	ċ	د الدهور	ج الفاكهة	***	أ الخضراوات
					<ul> <li>لاروتينات الموجودة في اللح</li> </ul>
	العظام	د صحَّة	ج مقاومة الأمراض	و ، ب تقوية النظر	
	1				
		د إرهاقًا	ج خمولاً		ر) کسلاً
					<u>i</u>
					٩ يحتوي اللبن والخضراوات الـ
	Ċ	د الدهور	ج الكربوهيدرات		أ الكالسيوم
				•	الكالسيوم والحديد من أنواع
;	ن الضارة	د الدهور	ج الألياف	🕂 الأملاح المعدنية	أ الفيتامينات





#### ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة: السؤال الأول (١) يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات ومنها الزبادي. ر يجب تناول وجبات غذائية متوازنة وممارسة الرياضة كل يوم ليكون يومنا صحِّيًّا. ٣) للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوِّعة. ٤) يساعد شُرْب الماء على طرد الفيتامينات من الجسم. أعد الخضراوات والفاكهة جزءًا مهمًا من النظام الغذائي الصحّي. السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي: ......من مصادر الحصول على الطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات. ب الأملاح أ الألياف د البروتينات ج الدهون ٢) الوجبات الغذائية المتوازنة تحتوى على العديد من ... د العصائر المُصنَّعة ح الوجبات السريعة ب المشروبات الغازيَّة أ العناصر الغذائية أ السكِّربات 😛 الأملاح د البروتينات ج الكربوهيدرات ٤) النظام الغذائي يجب أن يكون ............ ح متنوِّعًا ومتوازنًا د كمِّياته كبيرة 🕂 كمِّياته قليلة أ فقيرًا ومحدودًا (٥) نحتاج إلى ......للحفاظ على صحَّة العظام والأسنان. أ الكالسيوم د الدهون 🖵 الصوديوم ح الحديد رً ليكون يومك صحِّيًّا يجب تناول الكثير من ..... أ السكّريات ج الحلوي د الخضراوات 😛 الدهون 🗸 السمك والفاصوليا والزيتون تحتوى على ...... د حبوب كاملة 🕂 دهون صحِّيَّة أ أملاح ج نشویات ٨ تتحوَّل الكربوهيدرات إلى سكّر جلوكوز وذلك أثناء عملية د الإخراج ح التنفس ب البلع أ الهضم 🤦 لصناعة الأجبان والسمن الحيواني نستخدم ....... د الفاكهة ح الخضراوات 😛 اللحوم أ الألبان 🕦 أحد العناصر الغذائية الأساسية في الوجبات المتوازنة هي .......................



د الشای

ح القمح الكامل

أ السكّريات

🕂 الدهون المشبَّعة

### إجابة الاختبار

#### السؤال الأول:

- V (1)
- X
- XT
- X (E)

ک الماء

**V** (0)

#### السؤال الثانى:

٥) الدهون

X

- 🚺 الكربوهيدرات 🕥 الحبوب الكاملة 🦱 السموم
  - - ر أسفل السفل
- البروتينات
- 🔥 اللحوم الخالية من الدهون
- 🕠 منخفضة 🤦 الخضراوات والفاكهة

## جابة الاختبار

#### السؤال الأول:

- V (T)
- XY
- V (1) X (o)

(٣) مقاومة الأمراض

الكالسيوم

#### السؤال الثانى:

- ل النشويات والسكَّريات (
- ک الدهون بکثرة (۵ A
- (٩) السكَّريات
- آ صحِّي 🕦 الماء

### إجابة الاختبار

🕜 المتوازنة

#### السؤال الأول:

XI

٨) الألياف

- XT
- V (2)

کبیرة ک

V (0)

### السؤال الثانى:

۱) الحلوي

ه المياه

٩ الخفيفة

- (٢) الكربوهيدرات
- (٣) المكسرات
- 🕥 ممارسة الرياضة 🌎 تقوية النظر
- 🔥 للدم
- - 🕠 النشويات



### إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- V (1)
- XT
- XT
- X (1)

٤ المخطط اليومي

🔥 صحَّة

### السؤال الثانى:

۱ الجاموسي

(٥) الصحِّية

7 الماء

🧻 الدهون

- (٣) البروتين
- 💜 بناء الأنسجة
- 1 الأملاح المعدنية و الكالسيوم

### إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

💙 دهون صحِّية

X (1)

### **V** (0)

**V** (0)

#### السؤال الثانى:

۱) الدهون

ه الكالسيوم

٩ الألبان

ر العناصر الغذائية 😙 البروتينات 🐧

V (T)

- 🥎 الخضراوات
- 10 القمح الكامل

- ك متنوعًا ومتوازنًا

  - (٨) الهضم

### امتحانات 2023



مبارة غير الصحيحة:	ييحة، وعلامة (X) أمام الع	علامة (🖊) أمام العبارة الصد	السۋال الأول 📗 ضع
)	لخضر او ات و الفاكهة.	مك اليومي عند تناوُل القليل من ا	<ol> <li>بتحقَّق التوازن في طعاد</li> </ol>
)	0 00	**	ی ساعد فیتامین A علی ن
)	ئة.	ي	
)	· <del>"</del>		) تناوُل الوجبات السريعة
, ,			و الكالسيوم والحديد من ا
,			
		الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:	السؤال الثاني اختر
	مقاومة الأمراض.	للحفاظ على مناعته و،	ر) يحتاج الجسم لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
د الدهون		ب الكربوهيدرات	أُ الألياف
		مهم حتى نصبح بصحة جيدة.	ى تناۇل
	🕂 الكثير من الحلوي		أ القليل من الماء
<i>ن</i>	د اللحوم الخالية من الدهر		ج اللبن الفاسد
	898 (20)	على الخضراوا	
د غير المتوازنة		🖵 المتوازنة	
•		لغذائى للأطفال على الحبوب الك	
د السكَّريات	ج الأملاح	ب الدهون	أ الخضراوات
		من الوجبات السريعة الصحِّية.	و تُعتبَر
د البطاطس المق	ج الذُّرة المشوية	🕂 الحلوي	
		نن	🤁 النشويات والسكَّريات م
د الفيتامينات	ج الكربوهيدرات	🕂 الأملاح المعدنية	أ البروتينات
		بي يجب تناولها	٧) من الأطعمة الصحِّية الته
د الآيس كريم	ج اللحوم المصنعة	" 🖵 الدجاج المشوي	أ البطاطس المقلية
		حًى للحفاظ علىحُ	🖊 يجب تناوُل الطعام الص
د الطعام	ج التربة	ً ب البيئة	أُ الصِّحَّة
·	ىسم.	يساعد على طرد السموم من الج	٩) شُرْب
د الشاي	ج الماء	😛 العصير المعلَّب	أ المياه الغازية
**		ـة على كمِّيات كبيرة من	
د البروتينات	ج الألياف	ب الفيتامينات	





لعبارة غير الصحيحة:	حيحة، وعلامة (X) أمام ا	علامة (🗸) أمام العبارة الص	السؤال الأول 🔪 ضع
)		مهم للجسم.	) يُعتبَر الماء عنصرًا غير
)	مو نظام غير صحِّي.	تويُ على نسبة من البروتينات ه	
)	*	" الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا.	2 27 E
)			٤) تُعتبر المحاشي وجبة ص
)	الجاموسي.	لدهون بين اللبن البقري واللبن	**
	~		"
	0	ِ الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:	السوال الفائي الخبر
		من	) تُعتبَر اللحوم والأسماك
د الأملاح المعدند	ج الألياف	ب البروتينات	أ الكربوهيدرات
	•	للوجبات على اتِّباع نمط غذائي.	٢) يساعد المخطط اليومي
د سيئ	ج صحِّي	ب غير متوازن	رُأُ) غير صحِّي
	•	احتوى على كمِّية كبيرة من	٣ يُعتبَر الطعام صحِّيًّا إذا
د السكَّريات	ح الفيتامينات	ب النشويات	أ الدهون
	يعة منخفضة.	في الوجبات السرب	٤) نسبة الفيتامينات و
د الدهون	ج السكَّر	ب الألياف	أ الأملاح
		موم عن طريق شُرْب	و يتخلص الجسم من السد
د اللبن		ب الماء	
		مينموقفك أثنا	
د پدمر	ج يشتت	بضعف 😛	أ يدعم
		تو <i>ي</i> على	۷) الوجبات السريعة لا تحا
د الحبوب الكاملة	ج الدهون	🕂 الأملاح	اً السكَّريات
		على امتصاص الفيتامينات.	🔥 تساعد
د الكربوهيدرات	ج الأملاح المعدنية	🕂 الدهون	اً البروتينات
لى نمط حياة صحِّي.	. توافرها في الطعام للحفاظ ع	من العناصر الغذائية التي يجب	🍳 تُعتبَر
د الدهون	ج السكَّر	😛 الخضراوات	اً الأملاح
	•	ب تناوُل القليل من	🚺 ليكون يومك صحِّيًّا، يج
د الدهون	ج الكربوهيدرات	ب الألياف	أ البروتينات





ر العبارة غير الصحيحة:	صحيحة، وعلامة (X) اماه	ع علامة (🖊) امام العبارة ال	السؤال الاول 🖊 📥
)	. كل طر ف رأيه.	بادل الآراء والحُجج، وفيها يُبدي	١) المناقشة هي عملية تد
, )		الكثير من الدهون وهي مهمَّة لأ-	· ·
, )	•	•	<ul> <li>ع يُسبب الكالسيوم ضع</li> </ul>
)	. 2.41	, و سراوات من الأشياء الصحِّية للجر	
, ) .		فيتامينات والأملاح المعدنية في	
,	·		
		تر الإجابة الصحيحة مِمًّا يلي	السؤال الثاني كيلخ
	منمن	حًي إذا احتوى على نسبة كبيرة ،	١) يُعتبَر الطعام غير ص
د الدهون		ب الألياف	
	سكَّر جلوكوز فيزوِّد الجسم ب	و بتحویلالله الله الله الله الله الله الل	ى يقوم الجهاز الهضمى
		ب الكربوهيدرات	
		بدلًا من المشروبات الغا	
د العصير المعلَّب		ب القهوة	
			٤) شُرْب
۸۵	7 7	۲ 😛	۳ (أ
	يعة أمر	ر من السكَّر والسمن كوجبة سر	ون تناول البليلة مع الكثي
د مغذ	ج جيد	ب غیر صحِّي	أ) صحِّي
•	الطعام هي الوجبة	للى مجموعة متنوعة من أصناف	ج) الوجبة التي تحتو <i>ي</i> ء
د غير المتوازنة	ح المتوازنة	🗭 غير الصحِّية	أ السريعة
	مينات والمعادن.	إذا احتوى على الفيتاه	۷ يكون الطعام٧
د ضارًا	ج فاسدًا	ب صحیّا	اً) غير صحِّي
		ت الألبان من	🔥 يُعتبَر البيض ومنتجاه
د الأملاح المعدني	ج الألياف	🗭 البروتينات	أ الكربوهيدرات
	•	مُتريه من الباعة الجائلين طعامًا	🥱 يُعتبَر الطعام الذي نش
د لذیدًا	ج متوازنًا	😛 غير صحِّي	أ صحيًّا
•	كي يكون يومنا صحِّيًّا ماعدا	ن الإرشادات التي يجب اتِّباعها لـ	🤇 جميع ما يلي يُعتبَر م
بدنية	<table-cell-rows> ممارسة الرياضة ال</table-cell-rows>	ت والفاكهة	أ تناوُل الخضراوات
ا من الدهون	🕓 تناوُل كمِّيات كبيرة	كاملة	ح تناوُل الحبوب الك





بارة غير الصحيحة:	يحة، وعلامة (X) أمام العب	لامة (🖊) أمام العبارة الصح	السؤال الأول 🖊 ضع عا
)	ات الخضراء.	لدجاج المليء بأوراق الخضراو	·) تُصنع الملوخية من مرق ا
)			و يجب شُرْب كوبين فقط مر
)	وى والمشروبات الغازية.	لوجبات، مِن الصحِّي تناوُل الحا	
)		الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.	
)		ي على الخضراوات والحبوب ال	
	*		
		لِإجابة الصحيحة مِمًّا يلي:	مسوال المراث يكتران
	مستوى السكر في الدم.	لمساعدته على ضبط	يحتاج الجسم إلى
د البروتينات	ج الألياف	🕂 الفيتامينات	أ الأملاح المعدنية
	كبيرة من	طعام الذي يحتوي على كميات ك	) الطعام غِير الصحِّي هو الد
د الخضراوات	ج البروتينات	ب الفيتامينات	أُ السكَّريات
•	نيفة صحِّية مثل	سريعة غير الصحِّية بوجبات خذ	ن يمكن استبدال الوجبات الـــــــــــــــــــــــــــــــــــ
🕒 البطاطس المقلية	ج الترمس	ب المشروبات الغازية	أ الآيس كريم
	•	تتمثّل في تناوُل	) الوجبة الغذائية المتوازنة
ىام بكمِّية متوازنة	ب مجموعة متنوعة من الط	نن	أ كمِّيات كبيرة من الدهو
	د الحبوب الكاملة فقط		ح الخضراوات والفواكه
			) يُعتبَر
د الحديد	ج فیتامین C		أُ الكالسيوم
	•		لتكوين وجبة غذائية متوار
د الكثير من الملح	ج المشروبات الغازية	Ø	أ الأطعمة المقلية
		على كميات كبيرة من السكريات	·
	ج الدجاج المسلوق	**	
	**	ئية الموجودة	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1
د أسفل		ب يمين	
		سبة من وزن أجسامنا لتساعدنا	
د الكربوهيدرات	ج الأملاح المعدنية	ب المياه	* *
		يَضرَّ بالصحة.	) الإفراط في تناوُل



أ الفاكهة

😛 الأسماك

د الدهون

ح الخضراوات



	باره غير الصحيحة.	عجيجة، وعلامة (م) افام افد	سمه ( م) بهمر بهغباره به	السوال الدول طع ع	
(	)	يتم تناولها على مدار اليوم.	، يُنظِّم الوجبات الغذائية التي	ً) المخطط اليومي للوجبات	)
(	)	,		٢ تحتوي السبانخ والبروكل	
(	)			" الوجبات الصحِّية تحتو <i>ي</i>	2
(	)	نلية ليكون طعامك صحِّيًّا.		ت كى يمكن تناۇل وجبات خفية	
(	)			هُ شُرْب ٨ أكواب من الماء يـ	
			لإجابة الصحيحة مِمًّا يلي	السمال الثاني الفترا	
		•	······································		,
		•		🚺 تناوُل الوجبات السريعة ب	
	د النشاط	ح عدم الارتياح	ب السعادة	أ الفرح	
				٢ تُعتبَر الألياف مهمَّة لعملي	
	د النتح	ج النقل	ب الهضم	أ التنفس	
		•		٣ النظام الغذائي الصحِّي لل	
	د الخضراوات		ب الدهون		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		نناوُل كميات كبيرة من الأ	
	د الطازجة		ب المشوية		
	•		· · ·	و تُعتبَر صناعة الألبان من أ	
	د تلوث التربة	•	🕂 الكتلة السكانية		
				🧻 يمكن تناوُل	
	د الحلوي	ج البطاطس المقلية		أ السلطة	
			بدلًا من المشروبات الغا	۷ يمكن تناوُل٧	
	د الشاي	ج العصائر الطبيعية	ب الآيس كريم	أ القهوة	
				<ul> <li>بجب أن تحتوي الوجبة الـ</li> </ul>	
	د الحبوب الكاملة	ج المشروبات الغازية	🕂 الأطعمة المقلية	أ الكثير من الحلوى	
		•		٩ توجد النشويات في الحبو	)
ي	د السبانخ والبروكلم	ج البرتقال والفراولة	🕂 الأرز والبطاطس	أ اللحوم والأسماك	
				ن توجد الدهون الصحِّية في 🗘	
بة	د المشروبات الغازي	ج المكسرات والبذور	💛 الأطعمة المقلية	أ الوجبات السريعة	



## إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- X
- VO
- V
- X (1)

V (0)

٤ الخضراوات

🔥 الصِّحَّة

### السؤال الثانى:

- ۱) الفيتامينات
- 🕜 اللحوم الخالية من الدهون
  - الذُّرة المشوية
  - 🕥 الكربوهيدرات
    - 🕦 الدهون

الدجاج المشوي

😙 المتوازنة

## إجابة الاختبار

#### السؤال الأول:

XI

٩ الماء

- X (T)
- X

- V (1)
- X (o)

ه الماء

🕦 الدهون

V (0)

#### السؤال الثانى:

- ١ البروتينات
- 🕜 صحِّي (۳) الفيتامينات
  - \Lambda الدهون

😢 الألياف

(٩) الخضراوات

### 🕥 يدعم

- الحبوب الكاملة

### إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- V
- X (T)
- XY
- X (E)

### السؤال الثانى:

۱) الدهون

🤊 المتوازنة

- أ الكربوهيدرات
  - 💜 صحِّيَّا
- (٨) البروتينات

😙 الماء

- ۸ 😉 🔞 غیر صحّی
  - (٩) غير صحِّي



### إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- V
- X
- XY
- V (2) V (0)

#### السؤال الثانى:

- ۱) الألياف
- 🕜 السكَّريات

- ن مجموعة متنوعة من الطعام بكمِّية متوازنة 💿 الحديد
  - 💜 الوجبات السريعة

- 🕥 الحبوب الكاملة
  - ه المياه

## 🕠 الدهون

## إجابة الاختبار

#### السؤال الأول:

- VO
- XY

😙 الترمس

🔥 أسفل

- X (E)
- V (0)

#### السؤال الثانى:

- 🕦 عدم الارتياح
- 🕜 الهضم
- (٣) الخضراوات
- ٤ المقلية
- العصائر الطبيعية (٨) الحبوب الكاملة
- 🧿 الدخل القومي 🕥 السلطة
- 9 الأرز والبطاطس 🕠 المكسرات والبذور





<u>تحقيق التوازن في طعامك اليومي</u> عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة

"الوجبات الغذائية المتوازنة ": هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة . ينطبق ذلك على :

### الوجبات الخفيفة

### الوجبات الغذائية الثلاثة

الوجبات الأساسية الصحية ( الفطار ، الغداء ، العشاء ) . الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

### مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي:

- الخضروات والفاكهة حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي.
- الحبوب الكاملة هامة جداً لنظامك الغائي وموجودة في الخبز الأسمر ( القمح الكامل ) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

### نصائح غذائية للحفاظ على صحتك

الحلوى والسكاكر.

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
  - اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
    - إشرب الماء النظيف.
    - مارس الرياضة البدنية يوميًا.
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت . • لا تُضف ال طعامك الكثير من الندرة أم

تناول اللحوم الخالية من الد<mark>هون.</mark>

لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

تناول كميات <mark>أقل</mark> من الحلويات<mark>، مثل البسكويت وقوالب</mark>

### لاحظ

- ممارسة الانشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الانشطة الرياضية
   لمدة ساعة واحدة يوميا .
  - يجب شرب ٨ اكواب على الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم.
    - التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.
    - الهرم غذائي يحتوي على أصناف الطعام التي يحتاج جسمك
       منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي
       كميات اقل منها في أعلاه .





### المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني

### الموضوع الثانب

### العناصرالغذائية



### أنواع العناصر الغذائية

الأملاح المعدنية الكربوهيدرات البروتينات الماء الفيتامينات الألياف الدهون

#### 1 - الكربوهيدرات:

#### أهميتها

يقوم جهازنا الهضمى أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها.

### 2 – البروتينات :

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدى وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

#### 3 – الألياف :

#### أهميتها :

- تعتبر الألياف مهمة لعمية الهضم.
- تساعد على ضبط مستويات السكر.

النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز. السكريات: تتوفر بشكل طبيعي في بعض

الأطعمة مثل الفواكه والعسل.



### الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات:

اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات

### توجد في: الحبوب الكاملة - البقوليات - الخضروات

4 - الغيتامينات: يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:

### فیتامین A

يمكن الحصول عليه من: البيض و السمك

فوائده : يساعد على تقوية النظر .

### فیتامین C

**يمكن الحصول عليه من:** ب<mark>عض الخض</mark>روات مثل اللفت

والفلفل الالوان والكرنب

<mark>فوائده</mark> : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة

### 5 – ال<mark>أملام المعدنية</mark> : من أمثلتها :

### الكالسيوم

يمكن الحصول عليه من: اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

فوائده: يعتبر عنصراً مهماً للدم.

6 - الدهون :أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

فوائده: نحتاج الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

يمكن الحصول عليه من: اللبن والخضروات الخضراء

### يمكن الحصول علي دهون صحية من:

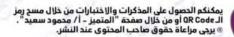
المكسرات البذور الزيتون الأسماك الأفوكادو الفاصوليا

يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .



20%







#### 7 - الماء:

- إن كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوى على الماء،
  - الماء عنصر مهم جدا، فهو یشکل حوالي
     60 % من وزن أجسامنا.



فوائد الماء: يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات.

00

#### منتجات الدلبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي الكثير من العناصر الغذائية.
  - يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية ومنها: البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B12 والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في هضم الألبان يمكنه استبدالها بالأسماك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .

### الموضوع الثالث

### نظام غذائي صحي

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغَّذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

> **الطعام الصدي :** يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، من أمثلته : الخضر وات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

> > الطعام غير الصحي: يحتوي على كميات من الملح والدهون و السكر، من أمثلته: الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية.

النظام الغذائي للأطفال: يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي: الخضروات – الفواكه – الحبوب الكاملة – البروتينات – العديد من العناصر الغذائية - من المكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة.

### أمثلة على أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

المحاشى	الملوخية	الكشري
يتوفر فيها العديد من العناصر	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق	يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من
الغذائية من خلال الأرز والخضروات	الدجاج المليء بأوراق الخضروات	الحبوب الكاملة والبقوليات وهي
مثل: الكوسا - يمكن إضافة القليل	الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه	من البروتينات إضافة الي الطماطم
من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية.	مغذ <i>ي</i> ومشبع .	والبصل " الخضروات " .

### كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج – يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .







### المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني



الموضوع الرابع

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لنتناولها بين الوجبات عثل:

الدجاج المقلى البطاطس المقلية المشروبات الغازية الحلوى الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

#### ولكنها ليست صحية بسبب:

غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .



الوجبات السريعة

تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .

> تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .

تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .

لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل:

#### الترمس

يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

الذرة المشوية

### كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق:

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي على القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
  - تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام.

المناقشة: هي عملية تبادل للأراء والحجج.

### الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة:

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة.
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى.
  - تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة.





# بنك أسئلة المرفي على مقررات شهر فبـــراير

🕍 تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

### السؤال الأول

### اخترالاجابة الصحيحة ممابين القوسين

①	يجب ان تح	ن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة ع الخضروات	لي )	الحبوب	<b>@</b>	أ،بمعًا
		في الحبوب والبطاطس والأرز				الفيتامينات
		و الفاكهة الصحية ماعدا الفاكهة				الأطعمة الدهنية
(E)	تناول الوجب	الوجباتالمعور	بال	الحصروات سعادة .		
0	للش (أ) المش يعتبر الأرز	المشوية الأرز والبطاطس من		الصحية 		السريعة
				النشويات فة صحبة مثل	<b>②</b>	الفيتامينات
0		استبدال الوجبات السريعة بوجبات خالبطاطس المقلية			<b>②</b>	الذرة الم <mark>شو</mark> ية
V	أ الحد	يوجد في الل <mark>حوم الحمراء ويعت</mark> بر الحديد	(	الكالسيوم	<b>@</b>	الكربوهيدرات
<b>(</b> 1)	كل مما يأتر	ا يأتي من الأطعم <mark>ة المناسب</mark> ة للأطفال المناكهة المناكة المناكهة المناكهة المناكه المنا	ماء (	عدا الخضروات	<b>a</b>	الوجبات السريعة
•	لبناء الانس أ الألد	لانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج الألياف	أجس (	سامنا الي العروتينات		الفيتامينات
<b>(</b>	تتوافر أ الألي	بسكل طبيعي في القواد	حه وا	العسل . الاملاح المعدنية	Sept De	35
(11)		مهمة لعملية الهضم وضبط م	ستو	وي السكر في الدم .	2	السكريات
	الألي	الألياف	(	الأطعمة المقلية	(%)	المشروبات الغازية

	DECI WA				
(Ir)	نحتاج الي للحفاظ علي صحة	العظام	والأسنان		
25	أ الكالسيوم		الحديد	<b>②</b>	الصوديوم
	من أمثلة الأطعمةالوجب	ات التي	تحتوي علي قدر كبير من السك		
			غير الصحية		المشوية
		، الشعو	ر بالجوع بين الوجبات .		
(E)	أ الدهنية	<b>(</b>	الغذائية	(2)	الخفيفة
0	يحتوي الكشري علي الأرز و		والطماطم والبصل.		
(10)	يحتوي الكشري علي الأرز و	<b>(4)</b>	البقوليات	(2)	أ، ب معًا
(1)	للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة	الرياضا	ة لدة يومياً		
_	🕦 ساعة			<b>②</b>	3 ساعات
	نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة				
W	مرتفعة مرتفعة	<b>(4)</b>	كثيفة	<b>②</b>	منخفضة
	ircal Il Sugar, brill m. S. class:	dille l	ثناء عملية		
W	الهضم الهضم	(4)	النوم	(2)	التنفس
	تحتوي الوجبات السريعة على كميات	كبيرة م	ن		
(19)	الفيتامينات الفيتامينات	<b>(</b>	المعادن	<b>②</b>	الملح
0	شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد ع	لي طرد	من الجسم		
<b>(</b>	الفيتامينات الفيتامينات	9	البروتينات	3	السموم
(C)	عملية تبادل الآراء والحجج .				
W	عملية تبادل الاراء والحجج .	<b>(</b>	المناقشة	(2)	المقاطعة
6	يشكل الماء تقريباً % من اجد 10 أ	سامنا .			
ய	40 1	<b>(</b>	50	<b>②</b>	60
	من الأطعمة التي تحتوي على البروتينا،	ت	350 35		
(1)	من الأطعمة التي تحتوي على البروتينا،  أ الخضروات  تعتبر اللحود والأسماك من	<b>(</b>	المكسرات	(2)	الفاكهة
<b>(E)</b>	تعتبر اللحوم والأسماك من	2		JURE .	
(1)	الكربوهيدرات الكربوهيدرات	(4)	البروتينات	(2)	الأملاح المعدن
<b>(1)</b>	الوجبات تحتوي علي كمي	بات كبير	ة من الدهون .		
(IUI					



0	يمكن إض	إضافة القليل من لرفع	القيمة	الغذائية للطعام " المحشي ".		
U	11	إضافة القليل من لرفع الدهون	(4)	الملح	<b>②</b>	اللحم المفروم
		ادات الغذائية السلبية تناول كمب المشوية				المقلية
CO		من الاملاح المعدنية الذ	ضرورية	، للمحافظة علي صحة العظام و	والأسنار	100
w	آل ال	من الاملاح المعدنية الذ الكالسيوم	(4)	الحديد	<b>②</b>	الفسفور
CO	فيتامين	بن يوجد في البيض والسه d	مك ويس	اعد علي تقوية النظر .		
					<b>②</b>	a
(H)	يساعد	الجسم في التخلص ، العصير	من السم	موم .		
					<b>②</b>	البروتين
(WI)	الأطعمة	مة تحتوي علي كمية المقلية	ه کبیره ه	من الفيتامينات والمعادن .		
U				الفاسدة	(2)	الصحية
(WC)		تساعد علي امتصاص الفيتام	ينات .			
U	الا	نساعد علي امتصاص الفيتام	(4)	الدهون	<b>(2)</b>	البروتينات
	يجب أن	ن يحتوي النظام الغذائي للأطفا	ال علي			
U	ri (I)	ن يحتوي النظام الغذائي للاطفا المشروبات الغازية ما دار من المصادة النف فقالم	<del>(</del>	الدهون	(2)	الخضروات
(WC)	کل مما	<mark>ما</mark> يلي من الوجبات <mark>الخفيفة الص</mark>	حية ما	عداعدا		
(6)	11 (1)	ما يلي من الوجبات الخفيفة الص الترمس	(4)	البليلة	(2)	البطاطس الم <mark>قلية</mark>
(WO)	يحتوي ال	ي الترمس علي ن <mark>سبة عالية من</mark>	•••••			
(1)	ال ال	ي الترمس علي نسبة عالية من البروتين	(4)	الدهون	(2)	الاملاح
	الذرة المش	لمشوية غنية بالألي <mark>اف و</mark>			0	
U	الذرة المش أ	المعادن	<b>(</b>	الكالسيوم	(2)	البوتاسيوم
		27 520/ 24	of a	علامة خطأ امام العبارات ا	2.11711	30
	ı Oldım	التاني كم عدمت التام	ىدے او	عدمت حصر المام الحبارات	اسس	
1	ممارسا	بسة الرياضة يومياً يساعدنا علي	الحفاظ	لا علي صحتنا .		)
①	الوجبان	بات السريعة تحتوي علي نسبة ه	مرتفعة	من الفيتامينات والاملاح المعدن	نية .	5) J
(P)						)
300		7,				



(	),	من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .	<b>E</b>	
(	)	ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة .	0	
(	)	البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .	1	
(	)	تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية .	V	
(	)	تناول المشروبات الغازية بإستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال .	<b>(</b> 1)	
(	)	يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .	9	
(	)	يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية .	<b>(</b>	
(	)	يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض.	(1)	
(	)	يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا.	(I)	
(	)	يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم .	<b>P</b>	
( 5	)	تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة .	(IE)	
(	) 2	يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها.	(10)	
(	)	تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة .	<b>(1)</b>	
(	)	يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون .	(IV)	
(	)	ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري .	(IA)	
(	)	من العادات الغذائية الإي <mark>جابية التقليل من كميات السكريات والدهون .</mark>	P	
(	)	من أمثلة الأطعمة الص <mark>حية الحلويات والا</mark> طعمة المقلية بالزيت .	<b>(</b>	
(	) 35	يحتوي الترمس علي <mark>نسبة عالية من ال</mark> دهون .	(1)	
(	16	تناول كميات كبيرة من <mark>الحلويات يس</mark> اعد علي تحقيق الوازن <mark>في طع</mark> امك .	0	
(	)	من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زم <mark>لائك برأيك بالقوة .</mark>	<b>(P)</b>	
(	)	للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم.	<b>(E)</b>	
(	1 2	البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .	<b>(10)</b>	
(	1	يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية .	0	
( 5	1	يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون .	(V)	
(	1	الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .	<b>(1)</b>	





<b>(19</b> )	تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغنية والمشبعة معاً .	) )	(
(H)	الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .	)	(
(4)	الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .	)	(
(Pr	لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .	)	(
<b>(PP)</b>	يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة .	5)	(
(ME)	تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب.	)	(
<b>(40)</b>	يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم .	)	(
<b>(P)</b>	لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا .	)	(
(PV)	الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها .	)	(
(P/N	توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه .	)	(
(Pog)	نجد الحديد في اللحوم الحمراء والاسماك .	<b>5-)</b>	(
<b>(E)</b>	تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك.	)	(
(EI)	على الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .	3	(

انته<mark>ت الأسئلة مع أ</mark>طيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

# بنك أسئلة المراير علي مقررات شهر فبـــراير

🕍 تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

# السؤال الأول اخترالاجابة الصحيحة ممابين القوسين

					3.55 K		
15 To 15	(3)		زنة علي . (	فذائية المتواز	ان تحتوي الوجبة ال الخضروات	يجب	(1)
أ، ب معًا							
الفيتامينات	(3)		<b>a</b>	لس والارز	ا في الحبوب والبطاه <u>النشويات</u>	تجده	(1)
الفيثامينات							
	(3)		(i)	صحیه ماعد	ما يلي من ا <mark>لأغذية</mark> ال الفاكهة	کل م	(4)
الأطعمة الدهنية							
13 11	0	لسعادة .	شعور با	يسبب الن	الوجباتا المشوية	تناول	(E)
السريعة		الصحية	(4)		المشوية	W	$\sim$
	0		•		الأرز والبطاطس مز السكريات	يعتبر	0
الفيتامينات	(S)	النشويات					
	0	يفة صحية مثل المشروبات الغازية	بات خفر	سريعة بوجا	استبدال الوجبات ال	یمکن	(1)
الذرة المشوية	(2)						
		نصراً مهماً للدم .	يعتبر ع	م الحمراء و	يوجد في اللح <mark>و</mark> <u>الحديد</u>		V
الكربوهيدرات	(%)						<b>O</b>
		عداعدا	طفال ما	المناسبة للأد	ما يأتي من الأطعمة	کل مد	
الوجبات السريعة	(2)	الخضروات	$\Theta$		ما ياتي من الاطعمة الفاكهة الانسمة مقامسما	(f)	w
	30.	سامنا الي	حتاج أج	يتلف منها ت	الانسجة وتجديد ما الألياف	لبناء ا	0
الفيتامينات	<b>(2)</b>	البروتينات	(4)		الألياف	1	U
		والعسل .	الفواكه	ل طبيعي في ا	, بشکا	تتوافر	(F)
السكريات	<b>②</b>	الاملاح المعدنية	(4)		الألياف	(f)	6
		وي السكر في الدم .	بط مسن	الهضم وض	مهمة لعملية		
المشروبات الغازية	<b>(2)</b>	الأطعمة المقلية	(4)		الألياف	(f)	2.7

	The Man and the same of the sa			
(Ir)	نحتاج الي للحفاظ علي صحة	ام والأسنان		
250		الحديد	<b>②</b>	الصوديوم
	من أمثلة الأطعمةالوجب	ني تحتوي علي قدر كبير من السك		
	من أمثلة الأطعمةالوجب الوجب المسلوقة	غير الصحية	(2)	المشوية
(G)	الوجبات يتم تناولها عند	ور بالجوع بين الوجبات .		
(E)	الدهنية 🐧	الغذائية	<b>②</b>	الخفيفة
(0)	يحتوي الكشري علي الأرز و	والطماطم والبصل.		
(III)	المكرونة المكرونة	البقوليات	3	أ، ب معًا
(1)	للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة			
	<u>أ</u> <u>ساعة</u>	ساعتين	<b>②</b>	3 ساعات
	نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة أ مرتفعة			
W	أ مرتفعة	كثيفة	(2)	منخفضة
	تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز الهضم	، اثناء عملية	y	
(IV)		-	(2)	التنفس
	تحتوي الوجبات السريعة علي كميات أ الفيتامينات	من		
(9)	الفيتامينات الفيتامينات	المعادن	(2)	الملح
(F)	شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد ع	د من ا <mark>لجس</mark> م		
0	الفيتامينات الفيتامينات	البروتينات	(2)	السموم
(1)	عملية تبادل الأراء والحجج .			
W	الصراع الصراع المراء والحجج .	الناقشة	(9)	المقاطعة
(1)	يشكل الماء تقريبا % من اجد		0	
			(%)	<u>60</u>
(F)	من الأطعمة التي تحتوي على البروتينا،		50	
$\odot$	من الأطعمة التي تحتوي على البروتيناه  أ الخضروات	المكسرات	(%)	الفاكهة
(CC)	تعتبر اللحوم والاسماك من		75	
0	0 0.0	البروتينات	(9)	الأملاح المعد
(m)		بيرة من الدهون .		
	(أ) المشوية	المسلوقة	(%)	السريعة

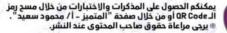
ന	يمكن إ	إضافة القليل من لرفع الدهون	القيمة	الغذائية للطعام " المحشي ".		
O	Φ	الدهون	(4)	الملح	(%)	اللحم المقروم
(LA)	من الع	مادات الغذائية السلبية تناول كمي المشوية	یات کبی	رة من الأطعمة		
						المقلية
(LV)	<b>(</b>	من الاملاح المعدنية الض <u>الكالسيوم</u>	مرورية	، للمحافظة علي صحة العظام و	والأسناز	
	Ψ	الكالسيوم	( <del>Q</del> )	الحديد	(2)	الفسفور
(F9)	فيتامير	ين يوجد في البيض والسم d	ىك ويس م	اعد علي تقوية النظر .	0	
						<u>a</u>
(H.)	يساعد	د الجسم في التخلص ه العصير	من السد	موم .	(3)	
						البروتين
(4)	الاطعم	مة تحتوي علي كمية المقلية	، حبیره ، 🗀	من الفينامينات والمعادن .	(3)	الصحية
						<u>azzal</u>
<b>(Pr)</b>	(f)	تسا <mark>عد علي امتصاص الفيتامي</mark> الألياف	( <del>4</del> )	الدهون	(£)	البروتينات
	ىجى أر		ل على	<u></u>	-	35,3
(44)	1	أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال المشروبات الغازية	<b>(</b> 4)	الدهون	<b>(2)</b>	الخضروات
				The state of the state of		
(ME)	1	ما يلي من الوجبات الخفيفة الصـ الترمس	(4)	البليلة	(2)	البطاطس المقلية
				- T		
(10)	(Î)	ي البرمس علي نسبه عاليه من البروتين	(4)	الدهون	(2)	الاملاح
_	116.61	المشوية غنية بالألي <mark>اف و</mark>	3			
(E)	1	المعادن	(4)	الكالسيوم	<b>②</b>	البوتاسيوم
	u£u	ياثان خده والامة م	of a		2.1171	30

### سؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

- ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا على الحفاظ على صحتنا .
- الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .
  - الحفاظ على صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون .







### المهارات المهنية



- من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية. (E)
  - 0 ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة .
    - 1 البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية.
  - V تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية .
- 9
  - (E) يعتبر الكشرى من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية.
- (11) يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.
  - (I) يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا.
    - P يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم.
  - (E) تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة .
- (0) يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها.
  - (II) تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة.
  - (V) يحتوي النظام الغذائي الصحى للأطفال على الكثير من الدهون.
    - (1) ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري.
  - (19) من العادات الغذائية الإي<mark>جابية التقليل</mark> من كميات السكريا<mark>ت وال</mark>دهون .
    - (f) من أمثلة الأطعمة الص<mark>حية الحلويات والا</mark>طعمة المقلية بالزيت .
      - (1) يحتوى الترمس على نسبة عالية من الدهون.
  - **(1)** تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد على تحقيق الوازن في طعامك.
    - **@** من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .
    - - - 0 يحتاج الأطفال الى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية.
  - **(V)** يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون .
    - (U)

- - **(1)** تناول المشروبات الغازية بإستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال.
- يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .

×

×

×

- ×

×

Œ للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم.

×

**@** البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية.

الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .







الصف الرابع الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني

- تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغنية والمشبعة معاً. **(19)**
- (H) الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .
- - تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والحبوب.
  - **(40)** يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم.
    - لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا.
  - (my

- - **(P)** الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.
- **(Pr)** لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية
  - يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة . **(PP)** 
    - (ME)
  - - **(m)**
  - الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها .
    - توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. **(PN**)
      - (Pg) نجد الحديد في اللحوم الحمراء والاسماك.
- تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك. **(E)** 
  - علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها. (E)

انته<mark>ت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق</mark>



تطيمية	الخوارزمي ال	غير بتعديل بياناتي وللحصول على مذكرات الشرح تواصل واتساب)) سلسلة ا	))
		أسئلة الموضوع الأول: وجبات غذائية متوازنة	
		صح) أو (خطأ):-	السؤال الأول: ضع كلمة (
(	)	الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية.	١. يجب أن تحتوي الوجبة
(	)	جبة غذائية متوازنة وشهية يومياً.	٢. يجب علينا أن تتناول و.
(	)	لة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة.	٣. يعتبر الكشري مع السلم
(	)	القمح والأرز فقط.	٤. يتألف طبق الكشري من
(	)	الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جدا.	٥. يجب ان تتضمن وجبة
(	)	زء مهمة من النظام الغذائي.	٦. الخضروات فقط هي جر
(	)	امك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.	٧. يجب أن تضف إلى طع
(	)		<ol> <li>يجب أن نشرب الماء النا</li> </ol>
(	)		٩. يفضل عدم ممارس الرب
(	)		١٠. يجب ان تختار الأط
(	)	ع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات.	
(	)	جميع العناصر الغذائية.	
(	)	، تتاول الخضر وات.	
(	)	ب من الماء يومياً للتخلص من السموم. عند تا الناب التا الفياعة	
(	)	كبيرة من الخضروات والفواكه. سة الرياضة الببنية يوميا.	
(	)		١٧. لا يعتبر الماء عنص
1	)		۰۰۰ یعبر العام عدد
		بة الصحيحة بين القوسين:	السوال الثاني: اختر الإجاب
		. يوميا للحفاظ على صحنتا	١- يجب ممارسة
		- الغناء ج- الدراسة د- اللهو	أ- الرياضية ب
		من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.	٢- يجب أن تتناول كميات
		-اکثر ج- غیر محددة	أ_ أقل بـ
		أكواب ماء على الأقل يومياً.	٣- ينصح الخبراء بتناول .
		- ۸ ج- ۳	اً۔ ۱۸
		من الدهون.	٤- تتاول لحوم
		- الكثيرة ج- الخالية	أ- المليئة ب

٦- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ( القمح ) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.
 أ- غير مهم بـ مستحب جـ مهم

٥- ..... إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

أ- لا تضف ب- اضف ج- لاشئ مما سبق

### (( غير بتعديل بياناتي وللحصول على مذكرات الشرح تواصل واتساب ))

### أسئلة الموضوع الثاني: العناصر الغذائية

### السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

	V	اعداد / بلال نصر ۱۰۲۰۷۲۰۶۸۰۰۰		صف الرابع (٣)	ارات المهنية – الد	المها
		سفور د- الماء	ج — الف	ب- الحديد	لكالسبيوم	ii _1
		على صحة العظام والأسنان.	ية للمحافظة			
		امينات د- الماء	ج- الفية	ب- النشويات	لسكريات	ii _1
				لبطاطس من	يعتبر الأرز وا	-٣
		وديوم د- السموم	ج- الص	ب الحديد		
				للحفاظ على صحة		
			ج- الكر	ب البروتينات	لفيتامينات	
				اب من الماء يوما يساعد	ALC 1080 E. 15 MAIL	
		ti .		Management Value Will and Control of Control	1000 <b>4</b> 0	
			· Manua sätt	فتر الإجابة الصحيحة بين	er - nan na	tí
1	1		2.0	عر بسن حبيي ي ب	- J.J	as at
(	)			مدر اساسى للكالسبوم الم كر بشكل طبيعي في بعض		77
(	)	را د الأساد ال	V/ F	السيوم للحفاظ على صحة	_	۲.
(	)	. اهنه ن	<i></i>	وتينات على بناء الأنسجة		19
(	)	السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات.				۱۸
(	)	والأفوكادو والفاصولياء على دهون غير صحية.	يتون والسمك	من المكسرات والبذور والز	. يحتوي كل	۱۷
(	)			ر	10. I	17
(	)	ر سان.	7 1 //	والحديد يعتبر من الفيتامين		10
(	)	A STATE		ء حوالي ٦٠ %من وزن الحديد للمحافظة على ص		15
(	)	ومقاومة الأمراض.		، يحتاجها الجسم للمحافظة المحروب	J	17
(	)			اف في الحبوب الكاملة و		11
(	)	، البروتينات، اللحوم والأسماك .	يات كبيرة مز	مة التي لا تحتوي على كم	من الأطعه	١.
(	)			ِ لا يزُودنا بالطاقة التي يـ		
(	)	بو هيدرات إلى سكر الجلكوز.				
(	)	فظة على صحة العظام والأسنان اكه والعسل	Company of the Compan	م من الأملاح المعددية الط شكل طبيعي في بعض الأ		
(	)	100 ACC   100 AC		مراض نحرص على تناول من الألاح الحديثة النا		
(	)	1 -	100.0	٨أكواب من الماء يوميا	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
(	)		The second second	الحد العناصر الغذائية التر		
(	)	ن الدهون.	على الكثير مر	الغذائي الصحي للأطفال	يحتوي النظام	۲.
(	)		الطاقة.	من مصادر الحصول على	تعتبر الدهون،	. 1

	هـ تشمل النشويات والسكريات،			
	ج- الأملاح المعدنية	ب- الفيتامينات	أ- الكربوهيدرات	
	ت مثل البطاطس والأرز.	الحبوب وبعض الخضروا	٦- نجد في	
	ج الفيتامينات	ب— السكريات	أ- النشويات	
نة وتجديد ما يتلف منها.	بشكل فعال وهو بناء الأنسج	لتؤدي وظيفتها	٧- تحتاج أجسامنا إلى	
	ج- البروتينات	ب- النشويات	أ- الفيتامينات	
	ي ضبط مستويات السكر.	ملية الهضم كما تساعد علم	٨ مهمة لع	
	ج- السكريات	ب- البروتينات	أ- الألياف	
	عته ومقاومة الأمراض.	ا الجسم للمحافظة على منا	٩عتاجها	
	ج- الفيتامينات	ب- البروتينات	أ- النشويات	
ه من البيض والسمك.	ة النظر ويمكن الحصول عليـ	الذي يساعد على تقوي	۱۰ فیتامین	
	В −ट	ب— C	A -1	
اض، ونجده في بعض الخضروات	عة الجسم على محاربة الأمر	فيساهم في تعزيز منا	۱۱_ فيتامين	
	В д	C — — —	A -1	
12		عنصرا مهما للدم.	۱۲- يعتبر	
	ج— الحديد	ب- الدهون	أ- الكالسيوم	
	اخضراء	ه في اللبن والخضروات اا	١٣_ نجد	
	ج— الحديد	ب— الدهون	أ- الكالسيوم	
ات.	سماك وبعض أنواع الخضرو	ه في اللحوم الحمراء والأم	١٤نجد	
	ج— الحديد	ب- الدهون	أ- الكالسيوم	
سامنا .	ل حوالي %٦٠ من وزن أج	فعل عنصر مهم جدا، بشكا	ابان	
	ج— الماء	ب– الاملاح	أ- الدهون	
الفيتامينات.	لاقة وتساعد على امتصاص	مصادر الحصول على الم	١٦_ من	
	ج- البروتينات	ب- الدهون	أ- الاملاح	
ومنتجات الألبان	الموجودة في اللحوم	ل على كميات قليلة من	١٧- يمكننا الحصوا	
	ج- النشويات	ب- الاملاح	أ- الدهون	
	على	كله ونشربه تقريبا يحتوي	۱۸- يعتبركلمانا	
	ج_ الماء	ب- الاملاح	أ- الدهون	

سلسلة الخوارزمي الت	شرح تواصل واتساب ))	سول على مذكرات ال	(( غير بتعديل جياناتي وللحص	
			ريات من	٠٠٠ النشويات و السك
الفيتامينات	-7	ج- البروتين	ب- الكربو هيدرات	- الدهون
			أنسجة الجسم .	۲- تساعد على بناء
الفيتامينات	-7	ج- البروتين	ب- الكربو هيدرات	- الدهون
		الحيوانية .	من البروتينات ا	عجب ۲۰
	ج- البقوليات	س	ب- الخضروان	- المأكولات البحرية
ت والأملاح المعدنية.	الغذائية مثل الفيتامينان	, جميع العناصر	إذا احتوى على	٢١ـ يعتبر الطعام
	ج) مضر	ي	ب) غیر صح	صحي (
			اك من	٢١- تعتبر اللحوم والأسم
3	ج) الأملاح المعدنية		ب) البروتينات	) الكربوهيدرات
	17		البطاطس والأرز.	: ٢- تجدها في الحبوب و
	ج) الفيتامينات		ب) الدهون	) النشويات
	3)/	1 /		٢٠- تتحول الكربو هيدراه
	ج- التتفس	وم	ب- الن	- الهضم
	A			٢٠- من الأطعمة التي تد
	ج- الفاكهة	<u>ک</u> سرات ن		- الخضروات
				٢١- يساعد الجسم في الت
ات	ج- البروتين	- Jel	ما ب	- الاملاح المعدنية
		0	1	91 91 . 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
		1" 1 .n. 1		الثاً: أكمل العبارات التال
	ومه الأمراض.			. يحتاج الجسم 1. نجد الدهون الصحية
(	7			· يحتوي السمك على ف
				: الحديد عنصر مهم لـ الارد الدق م أخف م أ

#### الموضوع الثالث: نظام غذائي صحي

-:/	خطأ	اأه	اصح	كلمة	ضع	: 3 0 1	السوال ا
1		J'				. 050	

			1-15-16-1	C
(	)	سمنا على الاستمرار في النمو.	بجميع أنواعها لانساعد ج	١) العناصر الغذائية
(	)	بان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة.	ت داكنة اللون ومنتجات الالد	٢) تعتبر الخضروان
(	)	حتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر .	ة هي وجبات صحية لانها ت	٢) الوجبات السريعا
(	)	مناصر الغذائية.	ى وجبات متوازنة غنية بال	٤) يحتاج الأطفال ال
(	)	امثلة للوجبات الصحية.	الملوخية والمحاشي والبليلة	ه) يعتبر الكشري و
(	)	ر الغذائية مثل الفواكه	لعمة الشائعة الغنية بالعناصر	٦) الكشري من الأط
(	)		ن ذو قيمة غذائية مرتفعة.	٧) الملوخية هو طبؤ
(	)	لل مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.	تى مغذي ومشبع مصنوع مز	<ul><li>٨) المحاشي هو طبؤ</li></ul>
(	)	مح الحليب والقليل من السكر.	ذيذ وصح <i>ي</i> مصنوع من الق	٩) البليلة هو طبق له
		: سين	والإجابة الصحيحة بين القو	السوال الثاني: اختر
		كمية كبيرة من	هو الطعام الذي يحتوي على	١) الطعام الصحي م
			ب النشويات	
		حتوي على كمية كبيرة من		
		ج - السكريات د. الزيوت		
		ازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.		
			ب- الكبار	ً- الأطفال
		ات و المعادن	م الذي يحتوي على الفيتامين	
		ج- الطعام الجيد	ب- الطعام الجاهز	ا- الاطعمة السريعة
		لها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر	هي وجبات غير صحية لان	٥) الوجبات
		ج— المفيدة	ب- الصحية	السريعة
		الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات	عمة الشائعة الغنية بالعناصر	٦) من الأط
		ج النودلز		الكشري
		ن الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.		97-93 AVES.
			پ و بی ب- الکشري	) ا- الملوخية
	201	فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفر	***	
	ردم .			12
			ب- الكش <i>ري</i>	- الملوخية ٥)
		ع الحليب والقليل من السكر . الأمان	TO 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	55
		ج– الكشري	ب- الملوخية	ا البليلة

أ بالعمود ب	ل العمود	: صا	الثالث	السوال
-------------	----------	------	--------	--------

ŗ	1
أ- الدهون	١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية
ب- لمساعدة أجسامهم على النمو	٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من

#### أسئلة الموضوع الرابع: الطعام غير الصحي

		4					
/	خطا	1	صح	كلمه	٠ ضع	/ axl	لسوال
		J. 1		2 (SEA)		000	0.0

	<ul> <li>١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون.</li> <li>٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية.</li> <li>٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح.</li> <li>٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.</li> <li>٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية.</li> <li>٢) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة.</li> <li>٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً.</li> <li>٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة.</li> <li>٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح.</li> <li>١٠) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف.</li> <li>١١) تتاول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا.</li> <li>١٢) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح</li> <li>١٢) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح</li> </ul>
	السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:
	١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
	أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د. المعادن
	٢. يعتبر من الوجبات السريعة الصحية
	أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى
	٣. تحتوى على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.
	أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات
	٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة
	أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة
	٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات
	أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة
	٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من
	أ- البرونين ب- الألياف ج- الفيتامينات
	٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها
	أ- منخفضية ب- مرتفعة ج- عادية
	<ul> <li>٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من</li> </ul>
	أ- الفيتامينات ب- الالياف ج- الدهون

سلسلة الخوارزمي التعليمية	راصل واتساب ))
---------------------------	----------------

(( غير بتعديل بياتاتي وللحصول على مذكرات الشرح تواصل واتساب)

٩ نحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ......

د کل ما سبق

ج- الاملاح

ب- الدهون

أ- السكر

١٠ يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج- الوجبات الخفيفة

#### السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية - المشوية - السكر - الطبيعي - الصناعي - البليلة )

- ١) البطاطس بدلا من البطاطس .....
- ٢) عصير ..... أو الماء بدلا من المشروبات ..... ،
  - ٣) العصير ..... يحتوى على قليل من .....
    - ٤) يمكن نتاول ..... أو ......

#### السؤال الرابع: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

- ١) تعتبر الوجبات ..... طعاما غير صحي.
- ٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ......

#### السؤال الخامس: صل العمود أبما يناسبه من العمود ب

Ļ	
أ- الوجبات الصحية	١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة
ب. في الوجبات السريعة	٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
ج- الدهون	٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات

### المحور الثالث الدرس الأول وجبة غذائية متوازنة

#### (١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:

		٥٠ و عرمه (٨) المام العبارة العاد	العبارة الصحيد	عرصه (١٠) المام	- I
(✓)		، من الماء على الاقل	ب شرب ۸ أكولب	رن يومك صحيا يجد	۱ - لیکو
بهة(*)	والفاك	ب تناول القليل من الخضروات	عامك اليومي يج	قيق التوازن في ط	۲- لتحا
(×)		يا	رسة الرياضة يوم	من الضروري ممار	۲- لیس
(*)		بومك صحيأ	الحلوى يجعل ي	ل كميات كبيرة من	ء - تناو
ىلة (√)	الكاه	الخضروات والفاكهة والحبوب	ة المتوازنة على	وى الوجبة الغذانيا	ه۔ تحتر
	_	ية التي تجعل طعامك صحياً:	العناصر الغذاني	ع علامة (٧) امام	۱۔ ضا
(	)	٢- الكثير من الحلوى	( )	روبات الغازية	١ - المش
(	)	٤- الاطعمة المقلية بالزيت	<b>(</b> ✓ <b>)</b>	ه	٢- الميا
	<b>(</b> ✓)	'- الخضروات	· (×)	رب الكاملة	ه - الحبو
			ممایلی:	ر الاجابة الصحيحة	۲- اختر
		زنة على	ة الغذائية المتوا	ب أن تحتوي الوجب	۱- يجب
		ب) الكثير من الحلوى	زية (ا	المشروبات الغاز	(i)
		د) الأطعمة المقلية بالزيت	4)	الحبوب الكاملة	<u>(</u> ह
		صحياً	له ليكون يومك ا	من النصائيح المهم	٧- ١
ه يومياً	المياه	ي (ب) شرب كوب واحد من	فالية من الدهون	تناول اللحوم الم	(i)
من الحلوى	بيرة	والفاكهة (د) تناول كميات ك	من الخضروات	تناول كميات قليلة	(ح
					200

- ١-حدد نصيحة اخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على
   به مصحر
  - ١-ممارسة التمارين الرياضية
    - ٢-شرب الماء النظيف

توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

إعداد: أ/ أشرف الشناوي

## الثالث الدرسر

x) امام العيارة الخاطئة :	) أمام العبارة الصحيحة وعلامة	(١) ضع علامة (١)

لئة:	وعلامة (X) امام العبارة الخاه	(/١) أمام العبارة الصحيحة و	(١) ضع علامة ا
(✓)	لعمة مثل: الفواكه والعسل	بشكل طبيعي في بعض الاط	١- يتوافر السكر
<b>(√)</b>		ات على بناءً الأنسجة وتجد	
(*)	عيننا	بالسيوم للحفاظ على صحة أ	٣- نحتاج إلى الك
(*)		عنصرأ مهما لأجسامنا	٤- لا يعتبر الماء
(*)		ِن أبدا أن تكون صحية	٥- لا يمكن للدهو
		ت الأتية:	٢- اكمل العبارا
	(تقوية النظر)	ين A على	١- يساعد فيتام
	(الخضروات)	c في	٢- نجد فيتامين :
الاسماك )	( اللحوم الحمراء و	في	٣- نجد الحديد
يات (الألياف)	ما في الحبوب الكاملة والبقول	مهمة لعملية الهضم ونجده	٤ - تعتبر
	ي العمود (أ):	مود (ب) ما يناسب ما في	٣- صل من الع
	( <del>-</del> )	(1)	
	البيض والألبان		١- الفيتامينات
	يب) البطاطس والأرز		٢- الدهون —
	ج) الزيتون والأفوكادو		٣- البروتينات -
	د) القرنبيط والبروكلي		٤- الكربوهيدرات
		الصحيحة مما يلى:	٤- اختر الإجابة
		سكريات من	١- النشويات وال
أملاح المعدنية	(ج) البروتينات (د) الا	(ب) ا <u>لكربوهيدرات</u>	أأ) الفيتامينات
		والأسماك من	٢- تعتبر اللحوم
أملاح المعدنية	(ج) الكربوهيدرات (د) الا	(ب) الألياف	أأ) البروتينات
	نات	على امتصاص الفيتنامين	٣- تساعد
<b>کربو هیدر ات</b>	(ج) الأملاح المعدنية (د) ال	(ب) <u>الدهون</u>	أ) البروتينات
		على التخلص من	٤- يساعد الماء
			4

## المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

ا يلى :	صحيحة مم	الاجابة الم	(١) اختر

الفيتامينات	، بعض	وامتصاص	السموم	من	التخلص	على	الجسم	 يساعد	۱- ا

أأ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من

أأ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء

٣- يساعد ..... على المحافظة على صحة العظام والأسنان.

أأ) الكالسيوم ب) السكر (ج) الحديد د) الملح

٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل ..... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة

أ) البروتينات ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات د) الدهون

#### ٢- اكمل العبارات الآتية: -

١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من....الطعام ( اصناف )

٢- نجد الدهون الصحية في ......

٣- شرب الكثير من .... يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)

٤- يحتوي السمك على فيتامين .....

٥- نجد الكالسيوم في ..... (اللبن والخضروات الخضراء)

٣- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير
 متوازية امام كل عبارة:

١- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذائية غير متوازية)

٧- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء ( وجبة غذائية متوازية )

٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازية)

#### ٤- اقرأ ثم أجب:-

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة

٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر
 للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

## المحور الثالث الدرس الثالث نظام غذائي صحي

#### (١) ضع علامة (√) أمام العناصر الغذانية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحى:

(⊻)	٧- الأسماك	(	⊻)	ا ـ الخضروات
(⊻)	٤- الحبوب الكاملة	(	)	١- الكثير من الدهون
		(	)	٥- كميات كبيرة امن السكر
		· CLAIST	Air La	الما العادات الآتية مستخد

( الحبوب الكاملة - صحى - الأرز والخضروات - غير صحى - الملح )

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ..... (الملح)

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للاطفال على الخضروات والفواكه و.. (الحبوب الكاملة)

٣- يعتبر الطعام .....إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحى)

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل .....(الأرز والخضروات)

#### ٣- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد (٧)

٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (√)

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (√)

#### ٤- اقرأ ثم أجب:-

١- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ،
 انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- ج) انصحة أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة
- ٢- يحب نبيل أكل محشى ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟
  - ج) نعم تعتبر وجبة صحية

### المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

#### (١) اقرأ واكتب كلمة (صحى) او (غير صحى ) امام الاطعمة والمشروبات الآتية:

١- مشروبات حمص الشام (صحى

٢- البطاطس المقلية (غير صحية)

٣- الدجاج المشوية (صحي)

٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

#### ٢-ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

۱- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية
 (√)

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية
 (X)

٣- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (٧)

٤- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي
 (X)

#### ٣- أكمل ما يلى:

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس... ليكون طعاماً صحياً (المقليلة)

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ..... (والدهون والأملاح)

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات .... ( الغازية )

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة ....ليكون طعامك صحياً (وحمص الشام)

٥- يحتوى الترمس على ..... وهي مهمة الأجسامنا (البروتينات)

٦- تحتوي الذرة المشوية على..... ( الألياف والفيتامينات والمعادن )

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

## المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

#### (١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

١- يمكننا شرب .....بدلاً من المشروبات الغازية

أ) العصائر المصنعة بإضافة القليل من السكر

ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر د) الشاي بإضافة الكثير من السكر

٢- من الوجبات الغذائية الصحية ........

أ) اللحوم المصنعة ب) البطاطس المقلية

ج) المكرونة مع إضافة الجبن د) الحلوى

٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...

أ) الذرة المشوية ب) الدجاج المقلى ج) الحلوى د) البطاطس المقلية

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبير من .....

أ) السكريات ب) الدهون ج) الفيتامينات د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكبت (صحى) أو (غير صحى)
 بجانب كل عبارة:

١- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحي)

٢- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل
 من السكر

#### ٣ - فكر واجب :

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

- ج) نعم تصبح صحية
- ٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل
   من طبق الفول طبقا صحياً أكثر
  - ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول
  - ٣- لماذا تعتر المحاشى من الوجبات الغذائية الصحية ؟
  - ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

### 

المياه نصر الديب

#### المحصي بحيب

<u> </u>	
:	اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين
و العناصر الغذائية .	۱:تعدمز
ربوهیدرات - کل ما سبق)	(البروتينات - الك
	٢: من النشويات .
الارز - كلاهما صحيح)	
, 0	٣:سكر الجلوكوز يزود أجسامنا ب
- الخمول - الكسل)	ABOUT TO THE STATE OF THE STATE
لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
ن - السكر - النوم)	(البروتير
*1	٥: من الاطعمة التي تحتوي على كميات
لبيض - كل ما سبق)	- "
	٦: يمكننا الحصول على الالياف من
- البقوليات - كل ما سبق)	(الحبوب الكاملة
	٧-فيتامين يساعد
(C - A - I	
	<ul> <li>٨يمكننا الحصول على فيتامين A من</li> </ul>
سمك ـ كلاهما صحيح)	(البيض - اله
ي تعزيز مناعة الجسم على محاربة الامراض	٩ - فيتامين المساهم ف
(C - A - I	
	١٠: يمكننا الحصول على الدهون الصحي
الافوكادو - كل ما سبق)	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	١١:من الاملاح المعدنية
الحديد - كل ما سبق)	
في التخلص من السموم وامتصاص بعض	
ماَّء - المشروبات الغازية)	'

## दिश्वि भिन्न किन्नि विन्नि किन्नि किन्नि किन्नि किन्नि

الماله نصر الديس	المحتوات المحتوات
	١٣ : من الاطعمة التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة
بات السريعة)	(التخضروات - المشروبات الغازية - الوج
•	١٤: من مكونات طبق الكشري
	(العدس - البازنجان - الفراول
	١٥: طبق
	(الدهون - السكر - السلطة)
	١٦:من الخضروات (الكوسة - البامية - كل ما سب
	رانخوسه - البامية - حل ما سبر ١٧: نجد الحبوب الكاملة في
(7.5	القمح - الحمص - كلاهما صد (القمح - الحمص - كلاهما صد
(C.	ربطي بيجب علينا الحرص على تناول نظام غذائي متنوع و . ١٨: يجب علينا الحرص
	این به سیالی می واقع و این
	١٩: يمكننا الحصول على البروتين من
ذلك)	(الدجاج - المشروب الغازي - غير
	٢٠ : للحفاظ على نمط حياة صحي
ما سبق)	(مارس الرياضة - تناول الفاكهة - كل
63	٢١: عليك اختيار الاطعمة الـ
	(مقلیة - مشویة - سریعة)
	۲۲: لا تضف الى طعامك الكثير من (الزبدة - الزيت - كل ما سبق
(	راتربده - در معنیا تجنب
ب العصائد)	(الوجبات السريعة - تناول الفاكهة - شر
(5	٤٢: يمكننا الحصول على الكالسيوم من
ما سبق)	(اللبن - الخضروات الخضراء - كل
ت . تا	٢٥: تساعد الفيتامية
	(الدهون - الملح - السكر)
الاقل من الماء يومياً .	(الدهون - الملح - السحر) ٢٦:يوصي المتخصصون بشرب أكواب على
	$(\Upsilon - \Lambda - \circ)$

### हिंदी कि विद्या कि विद्या कि विद्यु कि विद्यु

الالمال الديب	المحتوا المعتادة
	٢٧: من الوجبات الغذائية المتوازنة
ساندوتش دبل برجر - طبق کشري)	طبق بسبوسة بالسمن والقشطة - ، ٢ - يجب أن يتضمنمجمو
عة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات	۲۸ :یجب اُن یتضمن
	عينة .
الخفيفة - كلاهما صحيح)	(الوجبات الثلاث - الوجبات
	٢٩:نجد الحبوب الكاملة في
غل - الأولى والثانية)	(الخبز الأسمر - البرع
	٠٣: للحفاظ على نمط حياة صحى يجب علينا
السهر ليلاً - تناول الحلويات)	(ممارسة التمارين الرياضية -

(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)

٣١:يجب علينا تجنب

### 

المياه نصر الديب

#### المتعادية المتعادية

	0 80
	اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:
ناصر الغذائية .	١: تعدمن الع
هیدرات - کل ما سبق)	(البروتينات - الكربو
	٢: من النشويات .
ز - کلاهما صحیح)	(البطاطس - الارز
	٣:سكر الجلوكوز يزود أجسامنا ب
عمول - الكسيل)	(الطاقة ـ الذ
لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها	٤: تحتاج أجسامنا إلى
السكر - النوم)	(البروتين -
ة من البروتينات	ه: من الاطعمة التي تحتوي على كميات كبير
ں - كل ما سبق)	اللُّحوم - البيض
·	٦: يمكننا الحصول على الالياف من
بقولیات - کل ما سبق)	(الحبوب الكاملة - الم
	٧-فيتامين أيساعد علم
(C - A	
	٨يمكننا الحصول على فيتامين A من
، ـ كلاهما صحيح)	
عزيز مناعة الجسم على محاربة الامراض.	,
(C - A	
	١٠: يمكننا الحصول على الدهون الصحية مر
كادو - كل ما سبق)	
	١١:من الاملاح المعدنية
دید ـ کل ما سبق)	•
التخلص من السموم وامتصاص بعض	'
- المشروبات الغازية)	# · ·
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	

## दिसंक िकि क्षेत्राधी सिमिद्धी विद्या किंदिन किंदी

الأهرا الديب	المحمد المعالى
يدة	١٣ : من الاطعمة التي تساعدنا على البقاء في صحة ج
	(الخضروات - المشروبات الغازية -
	١٤ : من مكونات طبق الكشري
راولة)	(العدس - البازنجان - الف
	٥١:طبقمفيد جداً لصحتنا .
لطه)	(الدهون - السكر - الساكر - الس
	١٦:من الخضروات
اسبق)	(الكوسة - البامية - كل م
	١٧: نجد الحبوب الكاملة في ١٧: نجد الحمص - كلاهما
	ربعت - بعض - عرب المرص على تناول نظام غذائي متنوع
	السم عالى متواز (دسم عالى متواز
	١٩: يمكننا الحصول على البروتين من
. غير ذلك)	(الدجاج - المشروب الغازي -
	٢٠ : للحفاظ على نمط حياة صحي
- كل ما سبق)	(مارس الرياضة - تناول الفاكهة
7	٢١: عليك اختيار الاطعمة الـ
(de	المقلية - مشوية - سر
	٢٢: لا تضف الى طعامك الكثير من
سبق)	(الزبدة - الزيت - كل ما ٢٣: يجب علينا تجنب
- شرب العصائد )	(الوجبات السريعة - تناول الفاكهة
(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	٢٤: يمكننا الحصول على الكالسيوم من
كل ما سبق)	اللبن - الخضروات الخضراء -
( )	٢٥: تساعد الفير الفير المتصاص الفير
1.4	11 11 11 11
على الاقل من الماء يومياً .	(الدهون - الملح - الس ٢٦:يوصي المتخصصون بشرب أكواب (٥ - ٨ - ٣)
	(~ - \ - \circ)

### दियंकि शिक्ष क्यां हिंगी दिवा विद्यु किंग

المها الديب	المتعادية المتعادية
	٢٧: من الوجبات الغذائية المتوازنة
- ساندوتش دبل برجر - طبق كشري) موعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات	طبق بسبوسة بالسمن والقشطة
موعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات	۲۸:یجب أن يتضمن
	عينة ـ
ات الخفيفة - كلاهما صحيح)	(الوجبات الثلاث - الوجب
	٢٩:نجد الحبوب الكاملة في
برغل - الأولى والثانية)	٢٩:نجد الحبوب الكاملة في (الخبز الأسمر - الب ٣٠:للحفاظ على نمط حياة صحى يجب علي
<u>ن</u>	٠٣:للحفاظ على نمط حياة صحى يجب علي

(ممارسة التمارين الرياضية - السهر ليلاً - تناول الحلويات)

٣١: يجب علينا تجنب (الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)

### افهم وتعلم الصف الرابع اللبتدائي





تحذير هام

هذا الكتاب خاص بقناة افهم وتعلم \_

إعداد: المياء نصر الدين

وغير مسموح بالتعامل أو نقل محتويات الكتاب وإضافة اسم أي معلم آخر وإلا سوف يتعرض للمسائلة القانونية وتوقيع غرامة مالية .

يسمح فقط بنشر المحتوى للإفادة العامة مع الحفاظ على كافة حقوق النشر وعدم إنتهاكها .



# بنك اسئلة المعارات

# السؤال الاول:ضع علامة صح او خطأ

- 1. تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب .
  - 2. للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون .
- 3. من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت .
- 4. يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم .
  - 5. ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة
  - 6. تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية .
    - 7. تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة .
- الكربوهيدرات أحد العناصر الفذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها.
  - و. يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .
    - 10. توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه .
    - 11. تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة .
    - 12. يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .
      - 13. نجد الحديد في اللحوم الحمراء والاسماك .
    - 14. للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم.
      - 15. يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم .
      - 16. يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا .
        - 17. يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية .
- 18. يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها
  - 19. يعتبر الكشري من الوجبات الفنية بالعناصر الفذائية .



# بنك اسئلة المقارات

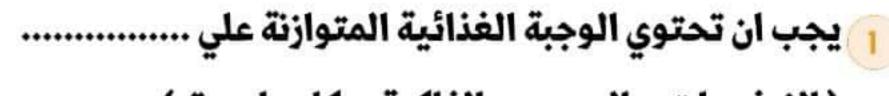


- 20\_الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .
- 21. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون .
  - 22. تناول المشروبات الغازية بإستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال .
    - 23. تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً .
- ا24لعادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون .
- 25. تجنب تناول المكسرات اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك .
  - 26. البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .
    - 27. يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .
  - 28. الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .
    - 29. علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .
      - 30. من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .
  - 31. من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .
    - 32. الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .
    - 33. البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .
  - 34. لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .
- 35. الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .
  - 36. تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة .
    - 37\_ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا .
  - 38. تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوازن في طعامك .

الصف الرابع الابتدائي (2

# بنك اسئلة المعارات

## السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة



( الخضروات – الحبوب – الفاكهة – كل ما سبق )

🤰 شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد ........ من الجسم .

( الفيتامينات – البروتينات – الكربوهيدرات – السموم )

₃ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة ......... يومياً .

(ساعة – ساعتين – 3 ساعات – أربعة ساعات)

🚄 مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا ......

( الفاكهة – الخضروات – الحبوب – الأطعمة الدهنية )

🥫 الوجبات ....... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .

( الدهنية – الغذائية – الخفيفة – الرئيسية )

🬀 نحتاج الي ...... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان .

( الكالسيوم – الحديد – الصوديوم – السموم )

7 يعتبر الأرز والبطاطس من ......

(السكريات - النشويات - الفيتامينات - الماء)

🙉 ..........من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان

( الكالسيوم – الحديد – الفسفور – الماء )

🤒 يشكل الماء تقريباً ...... % من اجسامنا .

(70-60-50-40)

## منالى اسئله المعارات



1	
	🐽 يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .
المُنّى عَزّام	( الحديد – الكالسيوم – الكربوهيدرات – الألياف )
	🕕 تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .
	( الألياف – الاملاح المعدنية – السكريات – الدهون )
	坦 فيتامين يوجد في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر .
	(B-A-C-D)
	🍱 لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي
	" ( الألياف – الفيتامينات – الدهون – البروتينات )
	ھ يساعد الجسم في التخلص من السموم .
	( العصير – الماء – البروتين – الكربوهيدرات )
	<u>الفيتامينات .</u> تساعد علي امتصاص الفيتامينات .
	ً (الألياف – الدهون – البروتينات – النشويات )
	<ul><li>الأطعمة تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .</li></ul>
	(المقلية – غير الصحية – الفاسدة – الصحية )
	(المشوية – المسلوقة – السريعة – البخارية )
سكر والدهور	ر

( المسلوقة – غير الصحية – المشوية – الصحية )

كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ماعدا . ( الفاكهة – الخضروات – الحبوب الكاملة – الوجبات السريعة )

# بنك اسئله المعارات



20 يمكن إضافة القليل من ....... لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشى ".

(الدهون – الملح – اللحم المفروم – السكر)

21 يحتوي الترمس علي نسبة عالية من ......

(البروتين - الدهون - الاملاح - السكر)

22 نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ......

(مرتفعة - كثيفة - منخفضة - متوازنة)

عمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل على المتبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل

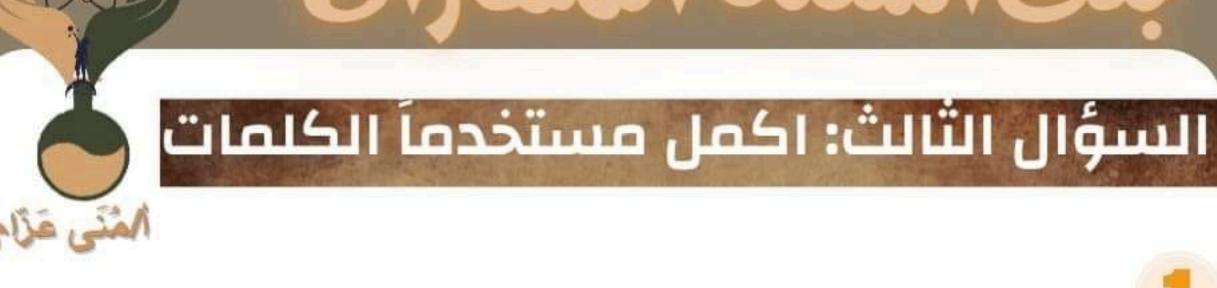
•••••

( البطاطس المقلية – المشروبات الغازية – الحلوي – الذرة المشوية)

ر.دري. تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من ..........

(الفيتامينات - المعادن - الملح - البروتين)

# بنك اسئله المطارات



( الرياضة - البرغل - الأطعمة المقلية - 8 - الخضروات )

1- شرب .......... أكواب يومياً يساعد علي طرد السموم من الجسم . 2- من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من ....... ٣\_من أمثلة الحبوب الكاملة ...... ٤\_من أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة 5- يجب ممارسة ....... يومياً للحفاظ علي صحتنا .

(الفيتامينات - الألياف - A - الدم - المكسرات)

- 1- الحديد عنصر مهم لـ ......
- 2- يحتوي السمك علي فيتامين ......
- 3- نجد الدهون الصحية في ..........
- 4- يحتاج الجسم ..... ..... لمساعدته علي مقاومة الأمراض .
- 5- .....مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .

# بنك اسئلة المعارات

(الصحية – الكشري – الخضروات – السريعة – الملوخية )

المثنى عَزّام 1- يحتوي ......علي الأرز والمكرونة والبقوليات والطماطم والبصل 2- تصنع ...... من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء . 3- الوجبات .......... تحتوي علي كميات كبيرة من الملح والدهون . 4- الأسماك والبيض والبقوليات من الأطعمة ...... المفيدة للجسم . 5- يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي ......

(السريعة – البليلة – المناقشة – الدهون – المعادن)

- 1- من الوجبات الخفيفة الصحية
- 2- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
  - 3- الذرة المشوية غنية بالألياف و ......
  - 4- ..... هي عملية تبادل للأراء والحجج .
    - 5- تعتبر الوجبات ...... سعاماً غير صحي .

الصف الرابع الابتدائي (7

أ/مُننَى عَزّام

## بنك اسئلة المعارات

## السؤال الرابع:صل





(ب)		( )	
	i	الحبوب	١
	ا ب	الدهون والزيوت	۲
	٦	اللحوم والالبان	٣
	١	الخضروات والفاكهة	٤

2

( <del>ب</del> )		(1)	
المكسرات	i	يمكننا الحصول علي الكالسيوم من	1
تقوية النظر	ب	يمكننا الحصول علي دهون صحية	۲
		من	
الالبان	ج	يقوم جهازنا الهضمي بتحويل	٣
	323	الكربوهيدرات إلى	
سكر ( جلوكوز )	د	من فواند فیتامین ہر	ź

3

( ÷)		(1)	
الترمس	j	تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون	1
المناقشة	ب	من الأفضل شرب الماء والعصير الطبيعي بدلاً من	۲
الوجبات السريعة	3	يحتوي على نسبة عالية من البروتين	٣
المشروبات الغازية	د	عملية تبادل للأراء والحجج .	٤

انتهت الاسئلة بفضل الله تعالى برجاء الدعاء لأبي بالرحمة

الصف الرابع الابتدائي (8



محافظة

إدارة

توجيه

مادة: المهارات المهنية الصف: الرابع الابتدائي

إمتحان مادة المهارات المهنية للترم الثاني لعام٢٠٢٠٤٠٢

ختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:_
١: من الوجبات الغذائية المتوازنة
(طبق بسبوسة بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)
٢:الدهون من المصادر الحصول على
(الطاقة - الكسل - الخمول)
<ul> <li>٢:يجب أن يتضمن</li></ul>
(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)
٤: يجب علينا تناول وجبات صحية و
(سريعة - غير صحية - متوازنة)
ع: نجد الحبوب الكاملة في
<ul> <li>تيمكننا الحصول على الدهون الصحية من</li> </ul>
(البذور - اللحوم - الدجاج)
٧: للحفاظ على نمط حياة صحي يجب علينا
(ممارسة التمارين الرياضية - السهر ليلاً - تناول الحلويات)
<ul> <li>٨:يمكننا الحصول على</li> </ul>
(فیتامین د - الکالسیوم - کل ما سبق)
٩:يجب علينا تجنب
(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)
١٠: من العناصر الغذائية
(البروتينات - الوجبات السريعة - المشروبات السكرية)
١١: من الأطعمة التي يجب أن تتضمنها جميع وجباتنا
(السكريات - اللحوم الحمراء- الاطعمة المقلية)
١٢: ما هي وظيفة البروتينات في الجسم؟
(توفير الطاقة - بناء الأنسجة وتجديدها - امتصاص الفيتامينات)
١٢: من العناصر المعدنية المهمة لصحة العظام والأسنان
(الحديد - الكالسيوم - كل ما سبق)
١٤: ما هي أهم فوائد الماء للجسم (توفير الطاقة - بناء الانسجة - التخلص من السموم)
<ul> <li>١: ما هي بعض العوامل التي تؤثر سلباً على صحة الجهاز الهضمي</li> </ul>
(تناول الوجبات السريعة بكثرة - ممارسة الرياضة بانتظام وتناول الألياف - عدم شرب الماء بكثرة)
المياء الاسئلة المهم وتعلم
اسم الطائب/
اسم المدرسة/
فصارا

الصف الرابع الابتدائي	اختبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ١	إدارة التعليمية
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة
10		اسم الطالب:
اعداد الخوارزمي بلال نصر	<u> </u>	أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
اعداد العوارزهي بازل تطار	هي وجبة غير لذيذة ومتوازنة.	١- يعتبرمع السلطة و
يتزا	- الكشري ج- الب	أ- البرجر
	ميا للحفاظ على صحتنا.	۲- یجب ممارسة
رياضية	_	
		٣- يجب أن تتناول كميات من ا
ير محددة		
		٤- يجب تناول كميات كبيرة من
حلويات		أ- الخضروات والفواكه ب
	•	٥- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد
کر بو هیدر ات 		
صوديوم	·	<ul> <li>٦- نحتاج إلى الحفاظ على صحة</li> <li>أ- الكالسيوم</li> </ul>
<i>ع</i> نوديوم	الكديد	<ul> <li>ا- الكاسليوم</li> <li>٧- يعتبر الأرز والبطاطس من</li> </ul>
ا الانتامينات	- النشويات ج- الف	
	_	<ul> <li>مهمة لعملية الهضم كما تساء</li> </ul>
سكريات		
-	•	٩- يحتاجها الجسم للمحافظة على
المينات	– البروتينات ج- الف	أ- النشويات ب
ى والسمك.	تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض	١٠- فيتامين الذي يساعد على
В	С —	أ- A
	والأسماك وبعض أنواع الخضروات.	١١- نجده في اللحوم الحمراء
حدید	الدهون جـ ال	أ- الكالسيوم ب
	يشكل حوالي %٦٠ من وزن أجسامنا .	,
	ا الأملاح جـ الأ	
	ى الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات. 	
بروتینات ۱		
	ن الموجودة في اللحوم ومنتجات الا - الاداد	
نشويات		
م ام	ينوي عنى ا- الاملاح جــ ال	<ul> <li>١٥- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يح</li> <li>أ- الدهون</li> </ul>
ماع	ا - الامارح ( انتهت الأسئلة )	۱- الدمون
	(	

الصف الرابع الابتدائي	اختبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ١ الاجابات	إدارة التعليمية
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة
10		اسم الطالب:
اعداد الخوارزمي بلال نصر		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
اعداد الكوارزمي بلان لطر	ِهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة.	١- يعتبرمع السلطة و
بيتزا	٠- الكشري	أ- البرجر <u>ب</u>
	ميا للحفاظ على صحتنا.	۲- یجب ممارسة
رياضية	- الغناء ج <u>- الر</u>	أ- اللعب
	الحلويات،	٣- يجب أن تتناول كميات من
ير محددة	١-اكثر ج- غ	<u>اً- أقل</u>
		٤- يجب تناول كميات كبيرة من
حلويات	»- اللحوم	أ- الخضروات والفواكه_
	على طرد من الجسم.	٥- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد
کر بو <b>هی</b> درات	<u>- السموم</u> ج- الأ	أ- الفيتامينات <u>ب</u>
	ة العظام والأسنان.	٦- نحتاج إلى للحفاظ على صح
صوديوم	، الحديد	أ- الكالسيوم
		٧- يعتبر الأرز والبطاطس من
فيتامينات	»- النشويات	أ- السكريات <u>ب</u>
	عد على ضبط مستويات السكر.	<ul> <li>۸- مهمة لعملية الهضم كما تساء</li> </ul>
سكريات	٠- البروتينات ج- الد	أ- الألياف
	ى مناعته ومقاومة الأمراض.	٩- يحتاجها الجسم للمحافظة علم
<u> فيتامينات</u>	﴾ البروتينات ج <u>- ال</u> ذ	أ- النشويات ب
ى والسمك.	, تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض	١٠- فيتامين الذي يساعد على
В	-∈ C	<u> A -أ</u>
	والأسماك وبعض أنواع الخضروات.	١١ نجده في اللحوم الحمراء
عديد	﴾ الدهون ج <u>ا ال</u>	
	يشكل حوالي %٦٠ من وزن أجسامنا .	۱۲- بالفعل عنصر مهم جدا،
	، الاملاح <u>ج ال</u>	
	ى الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.	
ابر و تینات		_
	ن الموجودة في اللحوم ومنتجات ا!	
نشويات		<u></u>
	*	<ul> <li>۱۰ یعتبر کل ما نأکله ونشربه تقریبا ید</li> </ul>
ماء	)- الاملاح <u>ج- ال</u>	أ- الدهون ب
	( انتهت الأسئلة )	

الصف الرابع الابتدائي	فتبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ٢	إدارة التعليمية اد
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة
10		اسم الطالب:
		أختر الإجابة الصحيحة مما يلى:
اعداد الخوارزمي بلال نصر	ر والبقوليات والعدس والحمص.	
محشي		أ- الكشري ب- الن
		٢- ينصح الخبراء بتناول أكواب ما
	ج- ٣	اً۔ ۱۸ ا
	.ن.	٣- يجب عليك تناول لحوم من الدهو
الية	ىبعة ج- خ	<ul> <li>٣- يجب عليك تناول لحوم من الدهو</li> <li>أ- مليئة</li> <li>ب- مة</li> </ul>
	'	٤- يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعا
عينة		أ- كبيرة ب- ص
		٥ من الأملاح المعدنية الضرورية ا
الفسفور		أ- الكالسيوم
7 11 N St		٦- تشمل النشويات والسكريات،
لأملاح المعدنية		أ- الكربو هيدرات ب- الا الحبوب وبعض الخضرو الخضرو
لفيتامينات		أ- النشويات ب العبوب وبعض المعصرو
		٨- تحتاج أجسامنا إلى لتؤدي وظيفته
ً لبروتينات		
بعض الخضروات.	لجسم على محاربة الأمراض، ونجده في	
В	_ <del>-</del>	أ- A
		١٠- يعتبر عنصرا مهما للدم.
لحديد	دهون جـــ اا	أ- الكالسيوم ب- ال
		١١- نجده في اللبن والخضروات
لحديد		أ- الكالسيوم ب- ال
		۱۲- النشويات و السكريات من
برو تین	اربو هيدرات ج- الد	
برو تین	الدر مدر ان – الد	<ul> <li>١٣- تساعد على بناء أنسجة الجسم .</li> <li>أ- الدهون بالمراح بالمراح</li></ul>
بروسي		<ul> <li>۱۲ سمول</li> <li>۱۶ یعد</li></ul>
بقو ليات		
		ر۔ ر
_	ر صحي ج- مد	
	(انتهت الأسئلة)	-

الصف الرابع الابتدائي	اختبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ١ الاجابات	إدارة التعليمية
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة
10		اسم الطالب:
. 151		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
اعداد الخوارزمي بلال نصر	الأرز والبقوليات والعدس والحمص.	١- يتألف طبقمن القمح و
محشي		
	، ماء على الأقل يومياً.	٢- ينصح الخبراء بتناول أكواب
	<u>۸ - ۸</u>	
	الدهون.	<ul><li>٣- يجب عليك تناول لحوم</li></ul>
	وعة من أصناف الطعام وبكميات	•
عينة	<del></del>	أ- كبيرة ب
		٥- من الأملاح المعدنية الضرور
الفسفور	_	أ- الكالسيوم
7 11 - N \$1		<ul> <li>۲- تشمل النشويات والسكريات،</li> <li>أ الكريدية</li> </ul>
لأملاح المعدنية	_	أ- الكربو هيدرات ٧- نجدفي الحبوب وبعض الخو
لفيتامينات		ا - النشويا <u>ت</u> النشويا <u>ت</u> بعبوب وبعض العد
	ح. طيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة وتجديد ه	
لبروتينا <u>ت</u>		
	اعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في	٩- فيتامين فيساهم في تعزيز من
В	<u>С -</u> е	<u>ب</u>
		١٠- يعتبر عنصرا مهما للدم.
لحديد		\ -
		١١- نجده في اللبن والخضرو
لحديد		
		۱۲- النشويات و السكريات من
بر و تین	٠- الكربوهيدرا <u>ت</u> ج- الا	أ- الدهون <u>ب</u> ١٣- تساعد على بناء أنسجة الجسم .
<u>بر</u> وتي <u>ن</u>	،- الكربو هيدرات	
<u></u>		ع ا- يعد من البروتين 14- يعد
بقو ليات		
	على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات	
ضر	)- غير صح <i>ي</i> ج- مه	<u>أ- صحي</u>
	( انتهت الأسئلة )	

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023			الاسكندرية	محافظة
الصف الرابع الابتدائى	رات المهنية	المها	التعليمية	إدارة
				مدرسة
	نموذج ( 1 )			
	المعطاة :	ن بين الاجابات	الاجابة الصحيحة ه	اختر
		على الكثير من	طعام الجيد يحتوى	1. ال
مقلية (د) السكريات والدهون	معادن (ج) الاطعمة الد	الفيتامينات وال	(أ)الاملاح (ب	
ما يتلف منها .	الجسم وتجديد	ى بناء	بروتينات تساعه علم	2. ال
بة (د) أسنان	، (ج) أنسج	ا بي دهون	(أ) عظام	
	طى الفيتامينات والمعادن	إذا أحتوى ع	عتبر الطعام	3. پ
(د) وجبة سريعة	صحی (ج) مضر	(ب) غير	(۱) صحی	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	عبيرة من محمد	يعة على كميات ك	متوى الوجبات السر	4. ت
	والملح (ج) الكالس	ت ( ب ) الدهون	(أ) الفيتامينا،	
	اصر الغذائية مثل	مجموعة من العد	وافر في المحاشي	5. ت
ر 🎤 📞 الأرز والخضروات	(ج) العصائد	(ب) الدهون	(أ) الاسماك	
J. "				
			لطالب /	أسم ا
			القصل /	

سهر فبراير 2022 / 2023	امتحان ش		ية	محافظة الاسكندر
سف الرابع الابتدائى	الم	المهارات المهنية	التعليمية	إدارة
				مدرسة
	(	نموذج ( 2		
		جابات المعطاة :	صحيحة من بين الا	اختر الاجابة اا
	<b>(⊕</b> 0)		والسكريات من	1. النشويات
(د) الكربوهيدرات	(ج) الدهون	ب) الألياف	أ) البروتينات ( د	
		•	رم والأسماك من	2. تعتبر اللحو
(د) الاملاح المعدنية	(ج) البروتينات	) الكربو هيدرات	أ) الألياف ( ف	)
	ام والاستان .	فظة على صحة العظ	على المحا	3. يساعد
(د) الألياف	(ج) الأملاح	الحديد	أ) الكالسيوم (ب)	)
بعض الفيتامينات .	وامتصاص	بسم على التخلص مر	الـ	4. يساعد
(د) الكربوهيدرات	(ج) الألياف	الماء	أ) الدهون (ب)	)
	<b>3</b>	المتوازنة على	<b>متوى الوجبة الغذائية</b>	5. يجب ان ت
( س)الأطعمة المقلية بالزيت	ج)الحبوب الكاملة	المشروبات الغازية	ثير من الحلوى (ب)	( أ ) الك
J. 3				
				أسم الطالب /
				القصل /

<del>-^-^-</del>

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائى	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		ىدرسىة
	نموذج ( 3 )	
	، الاجابات المعطاة :	اختر الإجابة الصحيحة من بين
ت الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .	م اللحوم والأسماك ومنتجا	1نجدها في
(ج) الدهون (د) الكربوهيدرات	(ب) الألياف	(١) البروتينات
ت مثل البطاطس والأرز .	الحبوب ويعض الخضروا	2 نجدها في
ج) الفيتامينات (د) البروتينات	الأملاح ( :	(أ) النشويات (
لعناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات.	ذائية مرتفعة ويتوفر فيه اا	3. طبق ذو قيمة غ
(ج) العسل (د) البليلة	( ب )	(أ) الاسماك
	ة ا	<ol> <li>من امثلة الوجبات السريع</li> </ol>
ة (ج) الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة	(ب) البطاطس المشويا	(أ) البطاطس المقلية
والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .	ن العدس والحمص والبصل	5. يتكون طبق م
(ج) البليلة	( ب ) البطاطس	(أ) الملوخية
	***************************************	أسم الطالب /
		القصل /

تحان شهر فبراير 2022 / 2023	امد	حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائى	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		درسة
	نموذج ( 4 )	
	لاجابات المعطاة:	اختر الاجابة الصحيحة من بين ال
كوز فيزود الجسم بالطاقة .	ا إلى سكر جلو	1. يقوم الجهاز الهضمى بتحويل
(د) الكربوهيدرات	،) الألياف (ج) الدهون	(أ) البروتينات (ب
ير من	غير الصحية لأنها تحتوى على الكثر	2. الوجبات السريعة من الأطعمة
(د) القيتامينات	الخضراوات (ج) الدهون	(أ) الحبوب الكاملة (ب
	من	3. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان
(د) البروتينات	) السكريات (ج) النشويات	(أ) الأملاح المعدنية (ب
	ام	4. قلى الطعام بالزيت يجعل الطع
پهمنی (د) بروتینیاً وغیر صمی	دهنیاً وغیر صحی (ج) بروتینیاً و	(أ)دهنياً وصحياً (ب)د
امتصاص الفيتامينات .	ر الحصول على الطاقة وتساعد على	5. تعد من مصادر
النشويات	لألياف (ج) الأملاح	(أ) الدهون (ب) ال
0.00		
	*******	أسم الطالب /
		القصل /ا

<del>-^-^-</del>

تحان شهر فبراير 2022 / 2023	ial	حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
	ID:	درسة
	نموذج ( 1 )	
	الإجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين ا
والمعادن	ر من الفيتامينات و	1. الطعام الجيد يحتوى على الكث
ية (د) السكريات والدهون	مِينَات والمعادن (ج) الاطعمة المقل	(i) الأملاح (ب) القيتا
	أنسبجة الجسم وتجديد ما	
( د ) أستان	(ج) السجة	(١) عظام (١)
	أحتوى على القيتامينات والمعادن.	3. يعتبر الطعام إذا
	) غیر صحی (ج) مضر	
ون والملح	ى كميات كبيرة من مراكب	<ol> <li>تحتوى الوجبات السريعة علم</li> </ol>
(د) المعادن	) الدهون والملح ﴿ جَ ﴾ الكالسيو.	(أ) القيتامينات (ب
رز والخضروات	ة من العناصر الغذائية مثل الله	<ol> <li>تتوافر في المحاشى مجموعاً</li> </ol>
🌯 (﴿) الأرز والخضروات	الدهون (ج) العصائر	( أ ) الاسماك ( ب )
J. 3		
		/
	***************************************	القصل /

شهر فبراير 2022 / 2023	امتحان ت		محافظة الاسكندرية
سف الرابع الابتدائي	الم	المهارات المهنية	دارة التعليمية
			ىدرسة
	( 2	نموذج ( ا	
** II #*		لاجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين ا
8	بدرات	لكربوهب	1. النشويات والسكريات من
(د) الكربوهيدرات	(ج) الدهون	ب) الألياف	(أ) البروتيكات (
	نات	البروتي	2. تعتبر اللحوم والأسماك من
(د) الاملاح المعنية	( ج ) البروتينات	الكربو هيدرات	(أ) الألياف (م الكالسبيوم 3. يساعدعلى الم
	ظام والاستان .	حافظة على صحة الع	3. يساعد على الم
(د) الألياف	(ج) الأملاح	) الحديد (	( أ ) الكالسيوم ( ب
ل بعض الفيتامينات .	من السموم وامتصاص	الجسم على التخلص	4. يساعد الماء
( د ) الكربو هيدرات			( أ ) الدهون ( ب )
كأملة	حبوب ال	ية المتوازنة على <b>ال</b>	<ol> <li>یجب ان تحتوی الوجبة الغذان</li> </ol>
( د )الأطعمة المقلية بالزيت	أ ج )الحبوب الكاملة	) المشروبات الغازيا	(أ) الكثير من الحلوى (ب
J. 3			
			/ It lets i
		***************************************	القصل /

تحان شهر فبراير 2022 / 2023	امد	حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		ىدرسة
	نموذج ( 3 )	
	الاجابات المعطاة :	اختر الاجابة الصحيحة من بين البروتينات 1 نجدها في
لبيض والمكسرات والبقوليات .		
هون (د) الكربو هيدرات	(ب) الألياف (ج) الد	(۱) البروتينات
طس والأرز	الحبوب ويعض الخضروات مثل البطا	النشويات.
ينات (د) البروتينات	<ul> <li>الأملاح (ج) القيتام</li> </ul>	الم (أ). النشويات (
نية مثل الأرز والخضروات .	ب) الأملاح (ج) الفيتام ذانية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذا	3. طبقنو فيمة غ
ل (د) البنينة	(ب) المحاشي (ج) العس	(أ) الاسماك
	البطاطس اا	
بة المشوية (د) الحبوب الكاملة	(ب) البطاطس المشوية (ع) الذرن ن العدس والحمص والبصل والطماطم و	(i) البطاطس المقلية الكيثيدي
كذلك الارز والمكرونة .	ن العدس والحمص والبصل والطماطم وأ	5. يتكون طبق م
بلة 🌯 (د ) الكشرى	(ب) البطاطس (ج) البليا	(أ) الملوخية
J. 3		
	********	أمنع الطالب /
		القصل /

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		درسة
	نموذج (4)	
	لاجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين اا
بلوكوز فيزود الجسم بالطاقة .	لكربوهيدرات بيء	ا 1. يقوم الجهاز الهضمى بتحويل
ن (د) الكريوهيدرات	،) الألياف (ج) الدهو	(أ) البروتينات (ب
عيرسالدهون	غير الصحية لأنها تحتوى على ال	(أ) البروتينات (ب 2. الوجبات السريعة من الأطعمة
	) الخضراوات (ج) الدهور	
ن د	البروتينان	<ol> <li>تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان</li> </ol>
ات (د) البروتينات	) السكريات (ج) النشويا	(أ) الأملاح المعنية (ب
Table 1	Mr. Au	4. قلى الطعام بالزيت يجعل الطع
با وصمى (د) بروتينيا وغير صمى لى امتصاص الفيتامينات .	دهنیا وغیر صحی ( ج ) بروتید	الدهون (ب)
ح 🔪 (در) النشويات	لألياف (ج) الأملاح	(i) الدهون (ب) اا
J. "		
		A . A Selt i
	***********	/ Latti

ヘクシャンシャ